A testnevelés tanítása

XXV. ÉVFOLYAM

1989/1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

25

1965–1989

A TARTALOMBÓL:

A POLGÁRI ISKOLAI TESTNEVELÉS TANTERVEKRŐL
GYORSASÁGFEJLESZTŐ GYAKORLATOK
A TESTNEVELÉSI ÓRÁKON ELŐFORDULÓ BOKASÉRÜLÉSEK

Balázs Olivér felvétele

Összerakható célkeret

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Budapest; *dr. Bognár László* OPI munkatárs, Budapest; *dr. Csajka Imre* tszk.vezető főiskolai docens, Sárospatak; *Gerlai Péter* tanár, Szentendre; *Horánszky Nándor* OPI munkatárs, Budapest; *F. Kovács Ferenc* nyelvész, Budapest; *Nagy Sándor* tanár, Leányfalu; *dr. Nádasi Lajos* főiskolai adjunktus, Debrecen; *Sikó Attila* tanár, Budapest; *Somorjai László* egyetemi testnevelő tanár, Budapest; *Jánosi Éva* tanár, Budapest; *Lukszics Ernő* tanár, Polgárdi.

TARTALOM

25 éves A testnevelés tanítása *(Dr. Nagy Sándor)* 1
Horánszky Nándor: A polgári iskolai testnevelés tantervekről II. 2
Dr. Nádasi Lajos: Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok 11
Sikó Attila A testnevelési órákon előforduló bokasérülések, azok megelőzése, az elsősegélynyújtás és az utókezelés 13
Jánosi Éva: A kéziszerek és egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében II. 17
Somorjai László: Eredete népi játék ... 23
Ötletek, újdonságok (Lukszics Ernő, Gerlai Péter) 25
Testnevelés egykor (Dr. Bognár László) 26
Folyóiratszemle (Dr. Bognár László) ... 29
Könyvismertetés (Dr. Bognár László) ... 29
Megemlékezés (Csajka Imre) 31
Sport és nyelv (F. Kovács Ferenc) 32

CONTENT

The Teaching Physical Training is 25 years old (Nagy Sándor) 1
Horánszky, Nándor: Planning in the physical syllabus of the higher elementary schools (1868—1948) II. 2
Dr. Nádasi, Lajos: Exercises for the development of rapidity 11
Sikó, Attila: Ankle-defects of physical training lessons, their prevention, the application of first-aid and the post-treatment 13
Jánosi, Éva: The role of the hand-apparatuses and ballance exercises of the kinetic sense II. 17
Somorjai, László: Ist origin popular play 23
Ideas, novelties (Lukszics Ernő, Gerlai, Péter) 25
Physical education — in the past (Dr. Bognár, László) 26
Rewiews of periodicals (Dr. Bognár, László) 29
Book rewieves (Dr. Bognár László) 29
Commemorations (Dr. Csajka Imre) ... 31
Sport and language (F. Kovács Ferenc) 32

25 éves a A testnevelés tanítása

1965-ben hosszú, több éves vajúdás után indult útjára A testnevelés tanítása, a Művelődésügyi Minisztérium módszertani folyóirata. Szerkesztését az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelés Tanszékére bízták. Folyóiratunk kiadását, technikai szerkesztését a Tankönyvkiadó végzi.

„Célja alapvetően a pedagógiai, közelebbről a tantárgypedagógiai kultúráltság fejlesztése" — írta a Beköszöntőben Bodó László, az OPI főigazgató-helyettese.

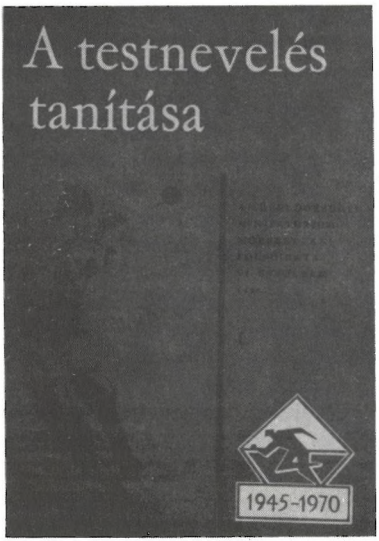
Lényeges feladata a lapnak, hogy az oktatáspolitikai elképzeléseket és gyakorlati megvalósulásukat támogassa. Ebben különös hangsúlyt kapott az újszerűen felmerülő feladatok megismertetése, szaktárgyi értelmezése és ezzel a szakmai-pedagógiai továbbképzés elősegítése.

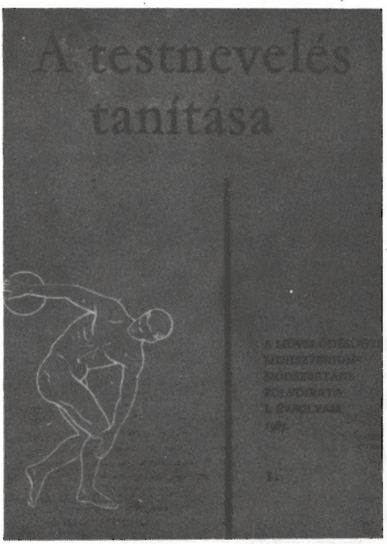
A lap rendszeresen tájékoztatott az új dokumentumok (tanterv, módszertani útmutató, tananyagcsökkentés, teljesítményfüzet, tantervi korrekció) előkészítéséről, fogadtatásáról, felmérte beválásukat, elemezte hatásukat.

Folyóiratunk a jövőben is csak akkor tölti be vállalt szerepét, ha olyan új nevekkel, iskolákkal ismerteti meg olvasótáborát, ahol pedagógiai kísérletek, újszerű kezdeményezések vannak, ha élénken reagál egy-egy gondolatra, tettre, s meglátja, megláttatja benne az előrevivőt. Csak így terjednek majd a jó tapasztalatok, csak így lesz a jó tapasztalatoknak vonzó és kényszerítő ereje.

Szamai vita az elmúlt 24 évben csak ritkán alakult ki. A hasznos és termékeny vitákból elkelt volna több is.

Szeretettel köszöntjük az immár 25. évébe lépett lap olvasóit, köszönjük segítségüket és várjuk leendő olvasóink, szerzőink, munkatársaink jelentkezését is.





Tervezettség a polgári iskolai testnevelés tantervekben II.

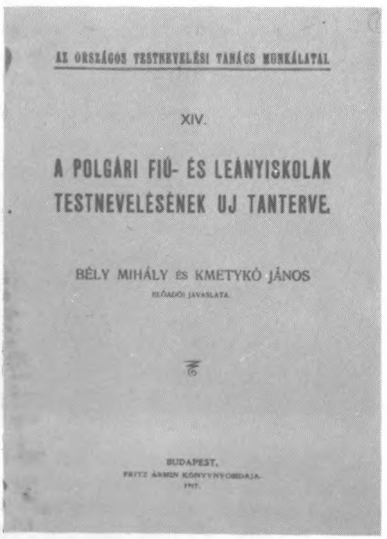
HORÁNSZKY NÁNDOR

Történeti elemzésünk során — lapunk előző számában — eljutottunk a kezdeti tantervek ismertetésétől az utolsó polgári leányiskolai tanterv és utasítás bemutatásáig. Megvizsgáltuk a tantervekben fellelhető célokat, különféle tevékenységi formákat, a tantervek és a tananyag struktúráját.

Írásunknak ebben a részében a fiúk számára készült tantervvel és utasítással ismertetjük meg Olvasóinkat, már csak azért is, mert ez volt az utolsó polgári iskolai tanterv és utasítás, és a testnevelés tekintetében az összes polgári iskolai tanterv közül mind szakmai, mind neveléstudományi vonatkozásban a legkidolgozottabb.

E tanterv 1918-ban jelent meg, s ekkor még hat osztály számára írta elő a tananyagot. 1927-ben a polgári fiúiskola is négyosztályossá vált. Az utasítás ugyancsak 1927-ben jelent meg.

Lássuk tehát előbb a tantervet, majd az utasítást s végül néhány hasznosnak ígérkező tanulságot.


AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS MUNKÁLATAI

XIV.

A POLGÁRI FIÚ- ÉS LEÁNYISKOLÁK TESTNEVELÉSÉNEK ÚJ TANTERVE.

BÉLY MIHÁLY és KMETYKÓ JÁNOS

BUDAPEST,

1918

A tanterv részletesebb, mint a leányoké és itt is célmegjelöléssel kezdődik, mely az „egészséges, erős, ügyes és arányosan fejlesztett test" kialakítását kívánja meg. Ugyanakkor a feladatok végrehajtásának a „bátorság, kitartás és fegyelmezettség" a feltétele mindez pedig a közösség szolgálatában.

A tananyag felosztása csak részben hasonlít a leányokéhoz, de annál strukturáltabb és az egyes csoportok elnevezései is kissé megváltoztak.

I. „Rendgyakorlatok"

E rész mint a cím is jelzi a leányoknál is első helyen áll és lényegét tekintve ugyanazokat a feladatokat sorolja fel.

II. Gyakorlatok az izomcsoportok fejlesztésére

Ez a szabadgyakorlatok és a szertornázás helyét veszi át, s 12 gyakorlatfajtát említ meg: láb-, ujj-, kéz-, kar és váll-, nyak, hasizom-, hátizom-, oldalizom-, törzsfeszítő-, lélegzési-, egyensúly- (lebegő) gyakorlatok, valamint járás, futás; szökdelés, ugrás; függés- (támasz) gyakorlatok. Ez a felosztás részben egyezik a leányok tantervében található jegyzetek szellemével, s bővebb kifejtésben az utasításokéval, ám igényesebben, több szempontot (izomgyakorlatot) figyelembevéve.

III. Az ügyességi gyakorlatok

A talajgyakorlatok (talajon, szőnyegen, szereken és buzogánnyal) tartalma körülbelül egyezik a leányok „természetes és alkalmazott gyakorlatok" címet viselő felosztásával.

IV. A társasgyakorlatok és (különösen magyar) játékok

E rész mint a címe is jelzi két csoportot foglal magában, s a leányok játék fejezetéből alakult ki.

V. Az atlétikai gyakorlatok és iskolai sportok, kirándulások

E fejezet hat tevékenységi területet sorol fel. Ezek a futás, ugrás, dobás, birkózás (ez eddig nem szerepelt), korcsolyázás, s

lehetőség szerint futás, úszás, evezés, szánkózás, síelés, s végül a kirándulások. Három gyakorlat (futás, ugrás, dobás) ugyan megtalálható más fejezetben is, de avval a különbséggel, hogy itt — az V. pontban — követelmények is találhatók. Ezek a követelmények egy árnyalattal tovább lépnek a leánykonál felsorolt követelményeken. Ezeknek két fajtáját különböztetjük meg.

Az egyik a konkrét megjelölésben nyilvánul meg. (Pl. idő, távolság, súly megjelölése.)

A másik általános jellegű követelmény, mint például „a kirándulásokkal kapcsolatban menetgyakorlatok, az érzékszervek gyakorlása, tájékozódás a szabadban, könnyebb gyakorlatok a terepakadályok leküzdésében".[1]

A két követelményfajta (ha úgy tetszik típus) együtt szerepeltetése a követelmények hangsúlyosabb figyelembevételéről tanúskodik.

Ebben a tantervben is megtalálhatók a jegyzetek, melyek részint az adott gyakorlat nehézségi fokára utalnak (gyakorlat fabottal, súlyzóval, vasbottal, buzogánnyal), részint tréfás játékok, versenyek megrendezésére buzdítanak. Utóbbinál a helyi sajátosságok figyelembevételére utal az a megjegyzés, hogy „az egyes vidékek eredeti, sajátos játékai különösen felkarolandók".[2]

A tanterv végén található jegyzetek már nem konkrét gyakorlatokra utalnak, hanem némely tekintetben az utasítások szellemét elővételezik. Csak részben hasonlítanak a leányok 1908-as tantervében találhatókhoz. (Évszaknak, időjárásnak megfelelően, lehetőleg szabadban végzendő gyakorlatok; a gyengébb szervezetű tanulókra való figyelem a gyakorlatok végzése során.) Ami ennél több, azok kapcsolatba hozhatók a fiúknak a leányokétól eltérő tulajdonságaival, s a honvédségben betöltendő szerepükkel összefüggésben közösségi tudatuk erősítésével. Ezeket jelzi például a jegyzetek második pontja, mely azt javasolja, hogy „azokban a gyakorlatokban, amelyekben lehet, a m. kir. honvédségi, gyalogsági szabályzat vezényszavai használandók".[3] — A negyedik pont az éneknek nagyobb teret szán. A hatodik pont pedig az önként jelentkezők számára testgyakorlókörök szervezését ajánlja, s játékdélutánok rendezését is szorgalmazza a helyi viszonyoktól függően.

Összefoglalva a fiúk 1918-as tantervében foglaltakat azt állíthatjuk, hogy az előző — 1879-es — fiú tantervre a gyakorlatok általános jellegén túl sem részletességében, sem felfogásában nem hasonlít. Sokkal nagyobb hasonlóságot mutat azonban a leányok 1908-as tantervével. A sok azonosság mellett (pl. témán belül osztálybontás) egy lényegesnek látszó eltérés van. Mégpedig az, hogy a fiúké jóval részletesebb, mind tartalmában, mind felosztásában. Ez azonban nem vitathatja el azt a tényt, hogy a leányok tanterve és egy tekintetben az utasítása is mintául és alapul szolgált a fiúk tantervéhez, mégha azt nem is követi, nem is követheti minden tekintetben.

Az természetes, hogy a gyakorlatokban — és a követelmények megadásában — a fiúk adottságaihoz igazodtak.

A következőkben az utasítások segítségével kívánunk választ adni azokra a kérdésekre, hogy milyen pedagógiai elvek, elgondolások segítségével valósították meg a tantervben kitűzött, — ha csak jelzésszerű — célokat, esetenként összehasonlítva a leányok utasításával.

1927.

Az utasítások 1927-ben jelentek meg, egyidőben avval a döntéssel, hogy a polgári iskola a fiúknál is négyosztályos lett. A testgyakorlás utasítása elég terjedelmes. Míg a lányoké két részből állt, addig a fiúké összevonja a két csoportot, s ebben az egy csoportban jóval terjedelmesebben 13 szempont köré szervezi a javaslatokat. Ezek a következők.

I. *A tanítás célját*

Fontossága miatt teljes terjedelemben közöljük, mert szemléletváltozást tükröz, s messze meghaladja a tantervben leírtakat. Ez a célmegjelölés a Trianon utáni magyarság magára találását is hivatott elősegíteni.

„A tanterv a testgyakorlás tanításának céljául a tanulóifjúság egészségének fenntartását, a testi s erkölcsi erők összhangzatos fejlesztését (eddig nem ad újat a szöveg H. N.), a *közösség* ápolását, továbbá a testgyakorlatok útján nyert erőknek a

nemzet nagy gyakorlati céljainak (közegészségügy, *honvédelem* és *közgazdaság)* szoglálatára való előkészítsét tűzi ki."[4] (Kiemelések H. N.) Az esztétikai vonatkozás itt háttérbe szorul. (A leányoknál természetesen más hangsúllyal szerepelt.)

Annyi még idekívánkozik, hogy a múlt századi — korábban elemzett — tantervek a katonai test- és fegyvergyakorlatok mellett a különböző rendgyakorlatok végzésével egészen más szellemet (említettük, hogy drillként hatottak) árasztottak, mint ez a tanterv és utasítás. Éppenséggel nem egy kemény, merev, rendszerrel, ellenkezőleg, sokténye zős pedagógiai hatással, az érzelmek felkeltésével kíván hatást elérni.

II. *A tanítás anyagának kiválasztásakor*

A figyelmünket a test és a lélek közti összhang biztosítására, a lelki és erkölcsi értékek kifejlesztésére is irányítja az utasítás... Nemkülönben a módszerre vonatkozó ajánlások, melyek az egy órára kiválasztott anyag összeállításához adnak segítséget. A tananyag felhasználása során kívánatos figyelembe venni az évszaknak megfelelő gyakorlatokat, s azoknak helyes arányait (újabb rendező elv, mely összefügg a szabadban végzendő gyakorlatok térhódításával), megint csak azért, hogy a „nemzet nagy gyakorlati céljait szolgáló készségeket" sajátítsanak el a tanulók.[5]

Ebben a részben kétfajta (az utasítás következő pontjaiban részletesen tárgyalt) csoportosítást különböztet meg az utasítás összeállítója, um. nevelőgyakorlatok (a test jó tartásának, rugalmasságának, a test valamennyi részének erősítése stb.) és játékok, atlétikai gyakorlatok, iskolai sportok. Az ezekbe a csoportokba tartozó iskolai gyakorlatok helyes alkalmazásával és gondos végrehajtásával „növelik a test erejét, fokozzák a szervezet kitartását".[6]

III. *A nevelőtorna és felosztása*

A tanterv I—IV. fejezeteit ismétli meg 17 csoportra osztva, mely csoportok lényegében egyeznek (rend-, láb-, kar-, vállstb. gyakorlatok) a tantervben felsoroltakkal. Az elrendezés a gyakorlatok nehézségi fokának és „hatásuk erőteljességének megfelelően rendezendők".[7]

IV. *Módszer. A nevelőtorna menete. Az óraterv*

Ez a pont az utasítás pedagógiailag legalaposabban kidolgozott része. Az általános célokat (test-lélek fejlesztése stb. — ld. előbb), mindenkor figyelembe veszi tehát az egész év anyagának megtervezésekor és az egyes órák kialakítása során is. Mindkét esetben a gyakorlatok egymásraépüléséről van szó, de másmás hangsúllyal. A tervezettség, a gyakorlatok (a tanítási anyag) egymásraépülése — mint a tanterveknek fontos tényezői, jellemzői — tehát megtalálhatók.

Erről így ír az utasítás:

„Az egyes óratervek úgy állítandók össze, hogy az előbb felsoroltak mintegy előkészítsék az utóbb következőket, de mindenkor szem előtt tartva azt a fontos szabályt, hogy egy testnevelő óra anyagának önmagában is teljesen harmonikus egészet kell alkotnia."[8]

Az óratervek kialakításánál azonban még további (részletező) szempontokat is figyelembe vettek, melyek „az élettan és neveléstan" követelményeihez igazodtak. Ilyen szempontok:

a) A gyakorlatok *arányosan* képezzék a testet, de ne legyenek túlerőltetőek;

b) Az órák könnyű gyakorlatokkal kezdődjenek, csak *fokozatosan* szabad áttérni az „erőteljesebb fizikai és élettani hatást kiváltó gyakorlatokra", s végül ismét könnyebb levezető, csillapító gyakorlatok következzenek, melyek a tanórát lezárják;

c) A gyakorlatanyagnak a *tanulók korát, képességét,* sőt *kívánalmait* is figyelembe kell vennie. Nem az akrobatikus gyakorlatok megtanulása a cél, hanem a test egészségessé és munkabíróvá tétele;

d) *A tanításban való előrehaladás legyen szigorúan fokozatos.* E pont továbblép a b) pontban olvasottakon. A fokozatosság kritériumai a következők: A gyakorlatok egymásraépülésénél elv legyen a könnyebbről a nehezebb felé, az egyszerűről az összetettre való, az ismertről az ismeretlen irányába való haladás.

De többről is szó van. Visszatér az utasítás a c) pontban említett képességekre. Vagyis a tanárnak a gyakorlatok végzése során alkalmazkodnia kell a növendék tes-

ti fejlettségéhez és képességeihez. Ezért fontos tudni, hogy milyen gyakorlatok szükségesek a különböző — a fejlődésben elmaradt — izomcsoportok fejlesztéséhez. E pontban válik világossá az is, hogy bár a nevelőtornát az utasítás „főleg az osztálytornázásban" látja biztosítottnak, de ez nem jelenti, nem jelentheti azt, hogy a gyenge és erősebb fizikumú tanulókra a tanár ne legyen tekintettel;

e) *A gyakorlatok a testet szép tartásra és mozgásra szoktassák.* Különösen fontos e cél eléréséhez, hogy a tanár a hibákat állandóan javítsa ki;

f) A különböző szabad-, szer-, tornagyakorlatok, játékok és atlétikai gyakorlatok (ez már a második csoporthoz sorolható) célja a tanórák változatossá tétele. Az óra kialakításánál ajánlott bevezető és befejező rész a szabadgyakorlatoké, a főgyakorlatok pedig csak a tornaszereken végezhetők, de ez utóbbit kedvesebbé, mozgalmasabbá, vonzóbbá lehet tenni a szabad- és társasgyakorlatok beiktatásával;

g) Az időszaknak és évszaknak megfelelően is lehetséges a tornaórák anyagának megválogatása. Felváltva lehet tehát tartani játékokkal, atlétika vagy testedző gyakorlatokkal végzett órát a kimondottan tornaórák mellett;

h) Élettani szempontot említ ez a pont, amikor azt kívánja meg, hogy a „szervezet különböző részeit" váltakozva kell foglalkoztatni és hogy az „erőteljesebb" illetve „szelídebb" gyakorlatok váltsák, kövessék egymást.

Az utasítás következő oldalain egy *óraterv* váza található (bevezető-, fő- és befejező gyakorlatok). Az érdekességet abban látjuk, hogy míg az utasítás keretbe helyezi a tanár cselekvését, szabadságát, addig e kereten belül a gyakorlatok megválasztásában, az óratípus kijelölésében szabad keze van a pedagógusnak. Az óraterv rövidítése vagy bővítése is ugyanezt a célt szolgálja. („Az óraterv a tanulók testi és lelki szükségleteinek, valamint a rendelkezésünkre álló időnek megfelelően rövidíthető vagy bővíthető.")[9]

A keret is csak azt a célt szolgálja — és ez fontos az utasítások megítélése szempontjából —, hogy korszerű pedagógiai elvek alapján és fontos egészségtani, élettani ismeretek birtokában a tanár csakis a tanulók érdekében cselekedjék, a körülményekhez, a tanulók egyéniségéhez, testi erejéhez stb. alkalmazkodva. Ezért kell a gyakorlatok során arra törekedni, hogy az legyen fokozatos, változatos és kellő váltakozás érvényesüljön a különféle gyakorlatok között. Így azok megfelelnek a tanulók korának, képességeinek, lelki szükségleteinek, kívánalmának.

V. *A gyakorlatok vezetése.*

Főként a hibák kijavítását szorgalmazza ez az utasítási pont, melyeket két típusba sorol, úm. a figyelmetlenségből, valamint a képesség hiányából fakadó hibákat. A hibák kijavításánál is árnyalt eljárás szükséges. Pl.: Ne egyszerre javítsunk ki minden hibát. Először a leglényegesebbre kerüljön sor. Az ismétléssel a hibák egy része is elkerülhető.

VI. *A tanár magatartása*

Voltaképpen az eddigiek (I—V. pont) is valamiképpen a tanár munkájával függtek össze, de ebben a pontban hangsúlyosan esik szó a tanárról, két szempontból is: egyrészt tervező munkájáról, másrészt példaadásáról, illetve hibáiról. Vázlatosan a következőket emelhetjük ki.

1. A tanár fellépése, viselkedése formálja a tanulókat (határozottság, fegyelmezettség), ezért erkölcsformáló szerepe is jelentős.

2. A mit, miért és hogyan tanítsunk kérdések megválaszolásánál legyen előrelátó, a felkészülése megtervezett. (Ma úgy mondjuk, hogy a hatásrendszert vegye tekintetbe.)

3. A tanár alkalmazza az orvos- és neveléstudomány megállapításait például akkor, amikor a gyengébb képességű tanulóknak adott feladatokat kijelöli, avagy a kellő segítségadás módjait tervezi meg, vagy a tanuló képességeit meghaladó gyakorlatokat elkerüli, illetve képességeihez mért gyakorlatokat tervez meg. (Ez tulajdonképpen a differenciálás megvalósítása.)

4. A tanár teremtsen jó hangulatot, élénk jókedvet, hiszen „jókedvű tanulósereg mindig könnyebben és szívesebben tanul; a jó hangulat a tornaóra sikerének egyik legfontosabb tényezője".[10] Az előbbieket úgy is megfogalmazhatjuk, hogy

érzelmi alaphang nélkül az erkölcsfejlesztő tevékenységek hatása erősen kérdésessé válhat.

Az utasítás ezek után nyolc pontban foglalja össze azokat a hibákat, amelyeket a tanár elkövethet és ezek miatt nevelői szándékai könnyen csorbát is szenvedhetnek. (Tegyük hozzá, hogy a pontok egy része nemcsak a testnevelő tanárra vonatkozik. Érvényes ez többé-kevésbé más tantárgy tanáraira is.) E pontok némileg ellenképnek tekinthetők az előbbi — általunk csoportosított — pontoknak.

Következzenek tehát a pontokba szedett javaslatok, következtetéseinkkel együtt.

1. A tanár fáradt, határozatlan fellépése a példaadás hatásának jótékony következményeitől fosztja meg a tanulót.

2. Ha a vezényszavak nem igazodnak a gyakorlatok jellegéhez, akkor a tanulók a gyakorlatokat bizonytalanul végzik. Ennek hatása éppenséggel nem a magabiztos viselkedés kialakításához vezet.

3. A vezényszavak szerepének túlértékelése más fontos tevékenység elhanyagolásához vezet. Ez a tanóra, s végső soron az egész tanítás összhatását ronthatja le.

4. A tanulóknak a gyakorlatok végzése során tapasztalt hibáit javítani kell. A hibák kijavítása során a tanár ügyeljen a lényeges és a lényegtelen hibák szétválasztására, továbbá arra, hogy a kijavítás megtörtént-e. Ellenkező eljárás felszínességre, erkölcsi lazaságra vezethet.

5. Hiba az is, ha a tanár „megjegyzéseit haragosan, ingerülten, gúnyosan, fennhéjázóan és lekicsinylően teszi meg."[11] E magatartás — tegyük hozzá — a tanulót visszahúzódóvá, gátlásossá teheti, s rejtett agressziókat fakaszthat. Mindkettő erkölcsi hatása maradandó nyomokat hagyhat a gyermekben.

6. Felületes szemléltetés, magyarázat és „cél nélküli futkározás" összeszedetlenséget és rendezetlenséget okoz.

7. Sem az egyes tanulók túlságos figyelemmel kísérése, sem pedig egyes tanulók elhanyagolása nem erősíti a közösség kialakításának folyamatát.

8. Előbbiből következik, ha a tanár megfeledkezik arról, hogy „minden tanulót egyforma gonddal és szeretettel oktasson; az nem hat buzdítólag a gyöngébbekre és nem emeli ki az arra érdemes tanulók szorgalmas, értékes és példát nyújtó törekvéseit".[12]

Több megállapítás is következik az előbbi idézetből. Nem mindegy, hogyan éli át a tanuló sikereit vagy kudarcait és a tanár hogyan oldja meg a konfliktusokat. Egyrészt akkor, amikor a tanuló kudarcot érez, másrészt akkor, amikor a jól sikerült gyakorlatok nyomán nem ellentétet teremt a közösségben a jobbak és a rosszabbak között, hanem buzdítást ad az ügyetlenebbeknek, illetve a siker tényét visszaigazolja (visszacsatolja) a tanulónak. Hallatlan tapintatra, s talán mondhatnánk lelki intelligenciára van szükség a jó légkör megteremtésére.

Érdekes az a gondolat is, hogy minden tanulót egyforma „szeretettel" (s ez sem elhanyagolható jellemvonás) kell kezelni, anélkül, hogy a köztük levő különbségeket elhanyagolná a tanár. Végül felhívjuk a figyelmet arra is, hogy a tanulók személyiségének figyelembevétele mennyire jelen van ebben az utasításban.

VII. A *„Játékok"*

E címet viseli az utasítás nyolcadik pontja. A játéknak kiemelt szerep jut a helyes testi nevelés során. Erről több idézet segítségével is meggyőződhetünk. Az alábbiakról van szó:

1. A játék egyszerű és természetes mozgások kombinációjából áll, ezért használata minden tekintetben fontos kiegészítője a tornaórának.

2. „A játékban a tanuló nemcsak erejét, természetes ügyességét, hanem *leleményességét* is érvényesítheti. A játék alkalmat ad *önálló cselekvésre*, miáltal növekszik a tanuló *önbizalma* és *bátorsága* is. A játékban a tanuló erejét készséggel alárendeli a játék fordulatainak és helyzeteinek, mert a legtöbb esetben ettől függ a játékban rejlő cél elérése: a győzelem megszerzése. A győzelem gondolata a tanulót *türelemre, kitartásra,* a játékszabályoknak való *engedelmesség* pedig *önfegyelmezésre* készteti."[13] (Kiemelések H. N.) Igen sok pozitív erkölcsi tulajdonság kialakítására nyílik itt lehetőség.

3. A különféle játékok a tanulók szellemét felfrissítik, s jótékony hatással van-

nak kedélyükre. „A lélekben felfrissült tanuló fogékonyabb minden szellemi benyomás iránt".[14]

4. A játék a *szociális érzés* felkeltésére, megerősítésére és a jellemképzésre is hat. Nem közömbös a gyermekek játék közbeni viselkedése. „Társadalmi erényeket" is el lehet sajátítani. „Itt ébred életre helyes vezetés mellett a *közérzés*, az *igazságszeretet*, a *szolgálatkészség*, a *figyelmesség*, a *részvét*, s nem ritkán megtörténik, hogy itt köttetnek egész életre szóló barátságok."[15]

5. Egyes játékok szabályainak a gyerekek által történő megváltoztatása hozzájárulhat ahhoz, hogy „idegen játékok lassan nemzeti jellegűekké válhatnak".[16]

6. Mint már korábban is említettük, a helyi kezdeményezések, pontosabban az egyes vidékek játékainak figyelembevétele a magyar szellem érvényesülését segítheti elő (pl. magyar labdajátékok).

7. Kívánatos az is, hogy a játékdélutánokat ne csak a tanulók, hanem a tanárok is látogassák. Ezen délutánok haszna többek között a honvédői szolgálatra előkészítő gyakorlatok során is megmutatkozik. (A játékdélutánoknak különben volt kifejezetten olyan szerepe is, hogy ott a honvédői szolgálatra előkészítő gyakorlatok is sorra kerültek. — Áll ez a kirándulások szervezésére, a cserkészet szabadidős tevékenységére is.)

VIII. *Atlétikai gyakorlatok és iskolai sportok.*

Ezek a szabadban folytatott gyakorlatok sorába tartoznak. Céljaik egyeznek a tornáéval és a játékokéval, de főleg a tömegnevelést szolgálják. Ez nem zárja ki, hogy az átlagból kiemelkedő tanulókkal külön ne foglalkozzon a tanár, de ügyelnie kell arra, hogy egyoldalúságokba és káros túlzásokba ne kerüljön a tanuló, különösen 13—14 éves korában. Az utasításnak ez a része (futás pl. guggoló helyzetből, megasugrás rohammal stb.) a különféle úszógyakorlatokat mérlegeli, s még a víz hőfokára is tekintettel van (18—20 C° alatt semmiképpen nem lehet).

A korcsolyázást a helyi viszonyoktól teszi függővé az utasítás s még arra is kiterjed a figyelme, hogy „legalább 10—20 pár korcsolya álljon rendelkezésre" a szegényebb tanulók használatára. A szánkózás, síelés csak hatóságilag engedélyezett pályákon űzhető.

A *kirándulások* ebben a csoportban kiemelten szerepelnek. Hatásuk sokrétű. Szolgálják az erkölcs nevelését, az akaraterő, az önfegyelem gyakorlását, a honvédelmi készségek elsajátítását, összefüggésben a gyakorlati élet kívánalmaival, — a közösségi nevelés, a hazaszeretet erősítését például a hazafias magyar dalok éneklésével, — egyszóval a hazafias nevelés ügyét. A kirándulások sikerének tényezői: hogy ne okozzanak kimerülést, idejében tervezzük meg a legapróbb részletekig, legyen a terep változatos, a pihenők legyenek tarkítva játékokkal. Említésre érdemes még a kirándulások gyakoriságának a kívánalma. (Hetenként félnapos, de legalább havonként egésznapos.)

A kirándulásoknak szerepük van még a cserkészetnél is, mely a következő pont tárgya.

Cserkészet. A szabadidőben és a szünidőben a tanulók (a cserkészek) mennél többet tartózkodjanak a természetben felügyelet mellett, baráti környezetben, melynek révén a tanulókat a szakavatott vezető „a haza becsületes és jellemes, erkölcsös és erélyes, testileg és lelkileg fejlett, gyakorlatias és hasznos polgáraivá nevelheti". A cserkészetben — és ez is előremutató intézkedés — minden tanuló részt vehet, akinek szülői engedélye van (ez a tény az állampolgár tiszteletét jelenti), „társadalmi és valláskülönbség nélkül", (vagyis elvi jogegyenlőség létezik).[17]

IX. *Összefoglaló ismétlések. Évzáró tornaünnepélyek és versenyek.*

Az évzáró tornaünnepélyre egész éven át készülni kell, tehát a gyakorlatok csak az évi anyagból kerülhetnek ki. Az utasítás több részében megfogalmazott szempontokra, együttesen visszatér ez a pont. Megismételjük ezeket, mert fontosnak tartjuk.

1. „Az *osztályok* versenye, továbbá a *csapat-* és *előnyverseny* jusson előtérbe az *egyéni versenyzéssel* szemben.

2. Az egyéni versenyzést tehát kerülni kell, ugyanis a fenti versenyzések fokoz-

zák a tanulók kedvét, érdeklődését és a közösségi nevelést is szolgálják — tehetjük hozzá.

3. Az egyéni versenyzés esetén pedagógiai és egészségügyi szempontok megtartását ajánlatos szem előtt tartani, így lehet a túlzásokat elkerülni.

4. A rekordokat, az azokra való törekvést is kerülni kell. „Helyes vezetés mellett minden tanuló ugyanis jobb eredmény elérésére törekszik. Ezzel a jobb eredménnyel meg kell elégedni."[18]

A mai pedagógiai felfogás ettől eltér, s jobban eredménycentrikus, magasabb követelményeket kíván meg, de megítélésünk szerint elsikkadhat, éppen a versenyszellem miatt — a közösség összekovácsolódásának a lehetősége. A polgári iskolai felfogás — megítélésünk szerint — közelebb áll a tantervelmélet kritériumaihoz, a pedagógiai kidolgozottsághoz.

X. *A tornaterem és felszerelése*

Az itt olvasott kívánalmak semmit sem vesztettek időszerűségükből: megfelelő *tágas csarnok* mindazon *eszközökkel, szerekkel,* amelyek a test mindenoldalú és arányos fejlesztését szolgálják. Egyfajta *eszközjegyzék* is van konkrét darabszám megjelölése nélkül. Szerepel továbbá még könnyen mosható padozat, magas, könnyen nyitható ablakok a jó szellőztetés és világítás érdekében. Kívánatos az is, hogy „minden iskola megfelelő mosdó és tusolószobával legyen ellátva".[19]

XI. *A játszótér s az iskolaudvar*

A helyi viszonyok szerint változhat. A játszótéren legyen tornaszer is, esetleg tetővel ellátva, hogy a szabad levegőn a tanuló még esős időben is tartózkodhasson. Az udvar s a játszótér pedig legyen sík, gödröktől, kövektől mentes, s apró kaviccsal borított.

XII. *Egészségügyi szabályok*

E rész kitér a *ruházatra,* a praktikus, célszerű viseletre, a *tisztálkodásra* (egészségügyi tanácsok), a *helyes életrendre* (ellenőrzéssel egybekötve), a *tornacsarnok* karbantartására (tiszta, pormentes, friss levegő biztosítása, pormentes ugrószőnyegek — még ez sem kerüli el az utasítás figyelmét — fűtés stb.) és végül az *elsősegélynyújtásra* (az orvos megérkezéséig).

XIII. *A testnevelő-gyakorlatok céljának és hasznának tudatossá tétele*

Ez a pont azokat a kérdéseket sorolja fel, amelyekkel az utasításban a tanár már találkozott. De itt, ebben az esetben a tanulókban való tudatosításáról van szó. Érdemes ezeket a kérdésköröket megismerni, hiszen túlnő a testnevelés órán tanúsított tanulói magatartáson, úgyszólván egy életre való program:

„a) A test és az érzékszervek ápolása.
b) A testnevelés célja, testi és lelki hatása, haszna.
c) Az egészséges életrend megszokásának haszna.
d) A munka és a pihenés helyes megosztása.
e) A szabad délutánok, szabad napok, kisebb-nagyobb szünidők okos és egészséges felhasználása.
f) A mérsékelt, mindenoldalú arányosan fejlesztő gyakorlás jó eredményei s a túlhajtott, egyoldalú gyakorlás káros következményei.
g) A helyes versengés, nemes vetélkedés célja, anyaga és módja.
h) A munka rendszeres gyakorlásának testi és lelki hatása, haszna.
i) A honvédői ismeretek és gyakorlatok szükségessége.
j) Az elsősegély-nyújtás elemi ismereteinek haszna.
k) A jó modor, az illedelmes magatartás."[20]

Végül a testgyakorlás tantárggyal kapcsolatban utalunk az *Egészségtan* tantárgy utasítására, ahol a tantárgyak közötti *koncentráció* is megtárgyalásra kerül. Lényegében megismétli azokat a tudnivalókat, amelyek a testgyakorlás utasításaiban is megtalálhatók (a játék fontossága, megerőltetés, túlzások kerülése, a versenyek légköréről, a gyengébb szervezetű tanulókról való gondoskodás, az erős, ügyes test jelentőségéről stb.) avval a hangsúlyeltolódással, hogy az egészségtan tantárgynak ezeket a célokat meg kell erősítenie a tanulók tudatában, annak érdekében, hogyha az iskolát elhagyják, testük további edzését folytatni tudják, így a leventeegyesületekben is.

Összegzés

Nem véletlen, hogy ennyit foglalkoztunk a testgyakorlás tanterveivel, utasításaival. Sok minden felfedezhető bennük, sőt együtt található mindaz a meggondolás pedagógiai (tantervelméleti) hozzáállás, amely a többi tantárgyban nem ilyen nyilvánvalóan mutatkozik meg, esetleg ilyen módon nem is oly jellemző. A korábbi tantervekre (tehát 1908-ig) egyáltalán nem volt jellemző ez a differenciált gondolkodás, sőt bizonyos egysíkú szemlélet uralkodott rajtuk, melynek legfőbb jellemzői a rend és a fegyelem kívánalma, s a sorokba, alakzatokba való igazodás.

Az 1908(1914) és 1918(1927)-es terveket és utasításaikat tehát nemcsak a testnevelés tantárgy felfogásának fejlődése szempontjából tartjuk jelentősnek, hanem a polgári iskolai (tantervi fejlődés tipikus példájának is tekintjük. Annyira jellemzően érezhető ki belőlük az árnyalt pedagógiai gondolkodásnak megfelelő tananyag (vagy gyakorlatok, gyakorlattípusok) kiválasztás és elrendezés (megszervezés), így a tanórák tudatos, tervszerű felépítésének megtervezése, és a társadalmi eszmények állandó jelenléte, mely utóbbi leginkább az erkölcsi nevelés fejlesztésének állandóan visszatérő kívánalmában tükröződik.

Lehet, hogy az egyes kérdések, amelyeket itt tárgyaltunk távolabb látszanak állni az erkölcsi neveléstől, de ha mélyebbre nézünk — az összefüggéseket is vizsgálva —, akkor a sok közvetlen hatás mellett a közvetett hatások egész rendszerét fedezhetjük fel. Láthatjuk a tornagyakorlatok sokirányú értékeit, de megtapasztalhatjuk a tanár óriási szerepét a tantervek céljainak életrekeltése során. A tanár következetes morális magatartása, személyiségének pozitív megnyilvánulásai nélkül igazi erkölcsi (s nemcsak erkölcsi) fejlesztő hatás nem képzelhető el. Erről is tudósít, különösen ez az utolsó tantervi utasítás.

A tananyag kiválasztása, elrendezése, az erkölcsi és a különböző nevelési célok mellett, meggyőződhettünk a tanár különleges szerepéről is, kinek az utasítás — határozott véleményünk szerint — igen tág mozgásteret biztosít két irányban is. Az egyik a helyi körülményekhez, sajátos ságokhoz, a másik az osztály és a tanulók képességeihez való igazodás tekintetében. Ezeknek feltérképezése után tud dönteni a tanár az alkalmazott óra típusáról, a gyakorlatok kijelöléséről (nehézségi fokuk szerint), a végrehajtás menetéről, s más oktatási-nevelési kérdésről. S ebben a döntésben segíti őt az utasítás, mégha egy értelemben korlátokat, vagy nevezzük inkább, kereteket szab is számára.

Egyet nem felejthet el a tanár, hogy mindez a tanuló fejlődésének érdekeit szolgálja, a tanulóifjúság érdeklődésének, életkori sajátosságainak, terhelhetőségének, valamint a tananyag belső természetének messzemenő figyelembevételével, összhangban a társadalmi igényekkel. Hozzátehetjük ehhez a megállapításhoz még azt is, hogy a neveléstudomány korabeli fejlettségének tükre az utasítás.

Mindezeket a szempontokat tehát főleg a fiúk 1927-es utasítása biztosítja, a sok tényezőt harmonikusan összekapcsolja és ezáltal olyan tantervvé és utasítássá formálja, mely a tantervelmélet szempontrendszerét tükrözi, nemcsak nagy általánosságban, hanem részleteiben is, tekintettel a pszichológiára, szociális felfogásra, logikai vonatkozásokra, helyi körülményekre, a testnevelés akkori áramlataira (angol testnevelési rendszer, svédtorna stb.) s még jónéhány sarkalatos tényezőre.

Befejezésül még néhány megjegyzés. Mai szemmel nézve különösen az utasítások magától értetődő dolgokat, tényeket tartalmaznak. Mégis, ezek a magától értetődő tények olykor feledésbe merülnek, vagy nem hangsúlyozzuk jelentőségüket, hiszen úgyis közismertek, s éppen ezért sikkadnak el az újabb generációk előtt. Van azonban olyan oldala is e gondolatnak, hogy a pedagógia (a tantervelmélet) továbblépett ezeken a kereteken — egyesek szerint sémákon —, s a folyamatjelleg erőteljesebb kidomborításának igénye a hagyományosnak tetsző felfogásokat háttérbe szorítja.

Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a hagyomány és a korszerűség nem ellentétes fogalmak, holott ma is gyakran úgy használják. Egy Nagy László féle tanterv, egy polgári iskolai gondolat ma is újszerűnek hat. S egy korszerűnek, mainak

tartott felfogás is vezethet átmeneti tévutakra, például amikor a túlzott célrendszeri kívánalmak, operacionalizált tananyagmegközelítések sok esetben béklyóként nehezednek a tanári szabadság meghirdetett eszméjére.

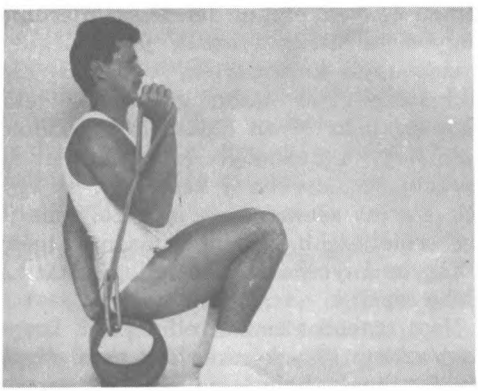
A pedagógiában újszerű megközelítéseket találunk, de mint láthattuk az elemzésből, egymásraépítkezve fejlődik tovább a tanterv műfaja. A hangsúlyok tevődnek át, erősödnek meg vagy halkulnak el, de attól az életkori sajátosságok (ma már árnyaltabb értelmezéssel) és az egyéni teljesítmények (ma már teszteken is alapuló igényesebb művelése) figyelembevétele, mint tananyagkiválasztó és szervező elv nem szűnik meg. Éppenúgy, mint a helyi sajátosságok figyelembevétele (ma a decentralizálás elveként) vagy a tanári szabadságnak másfajta megnyilvánulásai (szélesebb keretben, mint az utasításokban volt) sem kerülnek háttérbe.

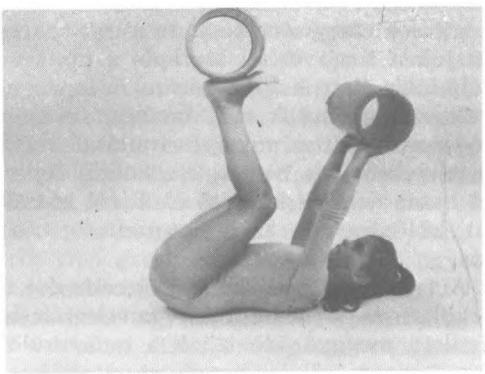
Mindezért van időszerűsége mindenfajta tantervi elemzésnek, hogy az újszerű megközelítések szervesen kapcsolódhassanak a követhető tantervi hagyományokhoz, azokat némely tekintetben átvéve, de egyúttal túl is haladva.

Tudjuk, hogy elemzésünk során adósak maradtunk még számos tényező vizsgálatával. Gondolunk itt a tantervi vitákra, a testnevelés tantárgy szakirodalmára, a nemzetközi áramlatok hatásainak tüzetes kimutatására, a szakmát befolyásoló társadalmi tényezőkre, a tömegsportok és az iskolai testnevelés összefüggéseire. Mégis úgy látjuk, hogy e megközelítéssel is sikerült hasznosítható adalékokkal szolgálni a tantervkészítés gyakorlatához.

JEGYZETEK

1. Tanterv és utasítás a polgári fiúiskolák számára... 1918, 1927 (Leírását ld. az I. rész jegyzeteinek 2/e pontjában.) 28. p.
2 i. m. 29. p.
3 i. m. 30. p.
4 i. m. 168. p.
5 i. m. 171. p.
6 i. m. 169. p.
7 i. m. 169. p.
8 i. m. 177. p.
9 i. m. 176. p.
10 i. m. 178. p.
11 i. m. 179. p.
12 i. m. 179. p.
13 i. m. 179. p.
14 i. m. 180. p.
15 i. m. 180. p.
16 i. m. 180. p.
17 i. m. 184—185. p.
18 i. m. 185. p.
19 i. m. 186. p.
20 i. m. 187. p.





Body-henger gyakorlatok

Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok

NÁDASI LAJOS

Olyan gyakorlatok fejlesztik a gyorsaságot, amelyek egyrészt a mozdulatok gyors végrehajtását, a gyors reagálást, másrészt az egész mozgás gyors végrehajtását célozzák. Ide tartozik még az a tulajdonság, amelyik a mozgásban elérhető viszonylag legnagyobb sebességének minél hamarabbi elérésére (gyorsulási képesség) irányul.

A fejlesztés során valamennyivel számolni kell.

A versengések és versenyek jó alkalmakat jelentenek a gyorsaságfejlesztéshez.

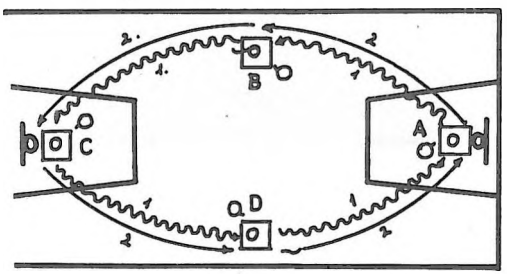
1. *gyakorlat:*

a) felugrás páros lábról — taps a fej fölött és a test mögött (még a talajra érkezés előtt);
b) felugrás — taps a fej fölött, combraütés, majd ismét taps a fej fölött;
c) az előbbi gyakorlatok variációi.

2. *gyakorlat:*

a) labda a kézben:
felugrás páros lábról, labdalendítéssel mellső rézsutos magastartásba — labdaleengedés — taps — labdafogás (még a levegőben, talajra érkezés előtt);
b) labda a kézben:
felugrás — labda palánkra (falra) játszása — taps és labdafogás (még talajra érkezés előtt).

3. *gyakorlat:* (1. ábra)



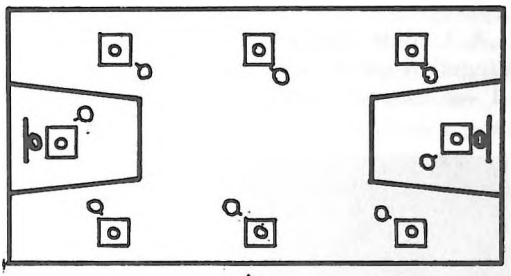
1. ábra

A, B, C, D jelre kiveszi a labdát az előtte lévő zsámolyból, s labdavezetéssel halad a következő zsámolyig, ahová beteszi labdáját, majd fut a következő zsámolyhoz, kiveszi a benne lévő labdát és ismét labdavezetéssel halad a következő zsámolyig. Tehát a 4 játékosnak egyidejűleg van egy labdavezetéses és egy labda nélküli futás szakasza.

Ha egy játékos — labdával vagy labda nélkül — utóléri az előtte haladó játékost, pontot szerez, a megfogott játékos mínusz pontot kap.

Ilyenkor kétféleképpen folytatható a játék:

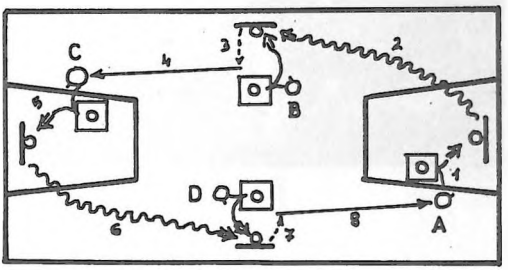
a) Az elhelyezkedés sorrendjét minden játékmenet után változtatjuk.
b) Ha a fogó-üldöző versenyt négynél többen játsszák (2. ábra), a megfogott játékos kiesésével folytatódhat a játék; 3 játékos bennmaradásáig. Ezután már nemigen érdemes tovább folytatni a játékot.



2. ábra

A versengést az óra járásával egyező irányban, balkezes labdavezetéssel is alkalmazzuk!

4. *gyakorlat:* (3. ábra)



3. ábra

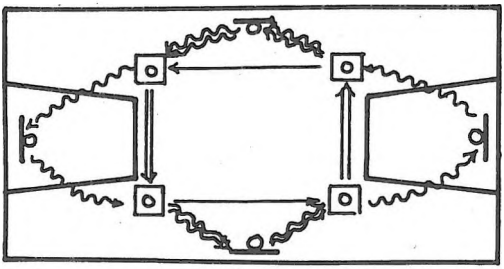
A 3. ábra A mozgását jelöli egy teljes körön át.

A, B, C, D egy-egy kosár közelében áll, bal oldaluknál egy-egy zsámoly a földön, benne labda. Jelre a játékosok kiveszik a zsámolyból a labdát, kosarat dobnak (A és C a két „főpalánknál" közeli tempót; B és D a két oldalpalánknál fektetett dobást hajt végre, ők visszateszik a labdát a zsámolyba). Tehát a két főpalánknál futás után közeli tempódobás következik a labda kivétele után, a két oldalpalánknál labdavezetés után fektetett dobás, majd a labda zsámolyba tétele a feladat. A 4 játékos folyamatosan halad körbe. A versengés a 3. gyakorlat szabályai szerint történik. Ellenkező irányban is végrehajtandó.

5. *gyakorlat:*

A 3. és 4. gyakorlat analógiájára a zsámolyok elhelyezhetők a közbülső szakaszokon is, arra ügyelni kell azonban, hogy a szomszédos zsámolyok egymástól egyenlő távolságra legyenek.

A 4. ábra szerint két négyes, egymástól független csoportban folyik a verseny. Az „1"-es csoport tagjai az egyes (szimpla)



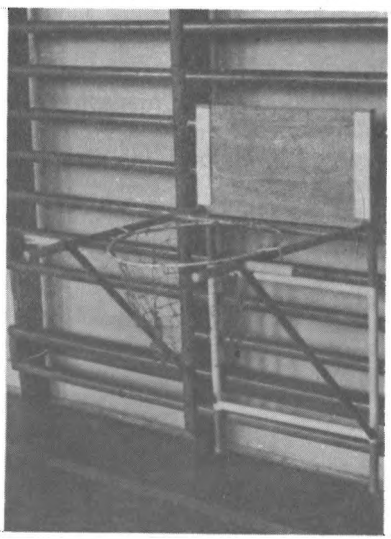
4. ábra

vonal szerint mozognak a két főpalánk között. A „2"-es csoport tagjai a kettős vonal jelölése alapján a két oldalpalánk között végzik a versenyfeladatokat.

A verseny megindításakor minden zsámolyba két labdát helyezünk. Érdekes motívum, ha a két csoportnak más, megkülönböztethető labdái vannak, s csak a sajátjukat használhatják.

A két csoport versenyhelyét menetenként megcseréljük. Ha olyan feltételeket biztosítunk, hogy a palánkokat négyzet alakban, egymástól egyenlő távolságban tudjuk elhelyezni, mind a 8 játékos egymás ellen küzdhet.

(Folytatjuk)



A testnevelési órákon előforduló bokasérülések, azok megelőzése, az elsősegélynyújtás és az utókezelés

SIKÓ ATTILA

B e v e z e t ő

A testnevelő tanári munka legválságosabb eseménye, egy-egy tanuló balesete. Szinte elviselhetetlen egy gyermek fájdalomtól eltorzuló arcának látványa, kellemetlen, hogy sokszor már tehetetlenek vagyunk, és utólag sokáig gyötör a lelkiismeret, megtettünk-e mindent a baleset megelőzése érdekében.

Ebben a dolgozatban a gyakran előforduló bokarándulás, (tokszalagszakadás) és a térdhúzódás megelőzésére, az elsősegélynyújtás és az utókezelésre kialakult módszeremet ismertetem.

A térdhúzódásról csak annyiban szólok, amennyiben az ismertetett gyakorlatok a bokasérüléssel gyakran együttjáró térdszalaghúzódások megelőzését is szolgálják.

A bokasérülések előfordulásának okai

Az iskolai testnevelési órák egyik leggyakrabban előforduló balesete a bokarándulás, tokszalagszakadás — húzódás. Ez a sérülés igen nagy fájdalommal jár és többnyire két-három hétig nem tud járni a sérült. A testnevelési órák alól, négy-öt hétig is föl kell mentsük ilyenkor a tanulónkat.

Az 1965—75-ig eltelt 10 évben évenként 100 tanulóra 12 bokarándulás és 7 térdhúzódás jutott. Ez annyira magas szám volt, hogy kutatni kezdtem az okát, és azt, hogy hogyan lehet megelőzni vagy legalább is csökkenteni az előfordulását.

A tapasztalat azt mutatta, hogy az esetek többségében a kosárlabda és kézilabda foglalkozásokon általában játék közben, de szép számmal az ártatlannak tűnő gyakorlás során is előfordult. A közvetlen kiváltó helyzet a játékos társ lábára való rálépés vagy ráugrás, és a futás közben kitámasztással — tehát éles szögben — végzett irányváltoztatás.

Ezekben a helyzetekben a boka előre vagy oldalt kifelé bicsaklik, és a külső bokaszalagok megnyúlnak, nem egy esetben az ízületi tokkal együtt beszakadnak.

A térdhúzódások többnyire ehhez a sérüléshez társulnak, vagy a felugrások dobások, lövések után való leérkezéskor következnek be, különösen akkor, ha a test, hossztengelye körüli forgómozgást is végez, így bizonytalan a leérkezés egyensúlyi helyzete.

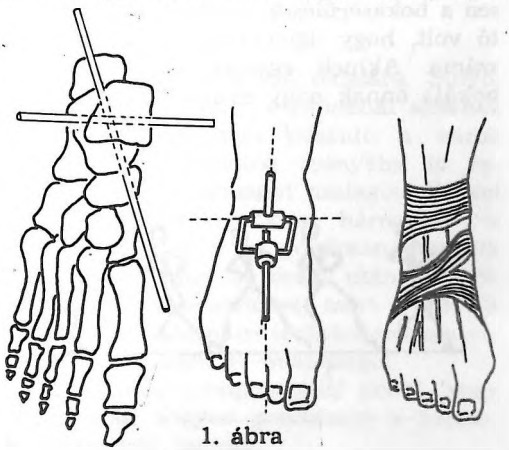
Ezek a helyzetek a sportjátékok űzése során elkerülhetetlenek, nem lehet sem a szabályok, sem a játékelemek technikájának megváltoztatásával kivédeni azokat.

Megvizsgáltam a boka és térd felépítését terhelés alatt, működés közben, a tanulók életkori sajátosságait és azokat az életmódbeli változásokat amelyek okai lehettek a sérülés gyakoriságának.

Az első nyilvánvaló körülmény, hogy tanítványaim a serdülő kor olyan periódusába lépnek gimnáziumi éveik alatt, amikor a testarányok a gyors hosszanti növekedés és testsúlygyarapodás következtében jelentősen változnak. Ehhez társul, hogy az ízületek és szalagok megkésve követik az izomrendszer, a test erősödését, — számukra a megnövekedett terhelés jelenti az ingert a további fejlődéshez.

A másik körülmény, a gyermekek mozgásban egyre szegényebb életmódja. Akkor még heti két óra volt a testnevelés, és az általános iskolák alsó tagozatán 80—90%-ban nem tudták megtartani azokat.

A harmadik jelenség a szinte teljesen komfortos városi életmód általánossá válása. A gyermekek többsége mindig csak



1. ábra

sima aszfaltfelületen, salakpályán vagy tornateremben jár, kel vagy futkos.

A boka és térd felépítését is megvizsgáltam különös tekintettel a leggyakrabban meghúzódó vagy elszakadó szalagokra. (1. ábra)

A sérülések megelőzése

Megszületett bennem az az elhatározás, hogy kidolgozok egy olyan gyakorlatsort, mellyel egyrészt jobban bemelegítem a játékórák előtt tanítványaimat (itt különösen a megfelelő ideg-izom kapcsolatok bejáratására gondolok), másrészt rendszeres célzott terhelést biztosítva, megerősítem a sérülékeny ízületeket és szalagokat.

A következő tanévtől kezdődően valamennyi kosárlabda és kézilabda óra előtt az általános bemelegítéshez kapcsolva a következő gyakorlatokat végeztettem. (2. ábra)

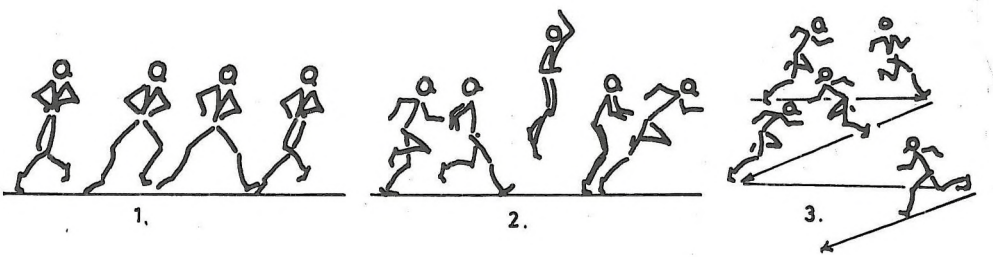
Erre a kis feladatsorra, három percet fordítottam. Tanítványaim annyira hozzászoktak a végzéséhez, hogy ha önállóan melegítettek be egy óra előtt, ezeket a gyakorlatokat mindig felhasználták.

Érezhetően csökkent a balesetek száma. A statiszika javulása összefüggött avval is, hogy háromra emelkedett a heti órák száma. Az 1979/80. — tanévben a boka és térdsérülések száma 100 tanulóként már csak 11 volt.

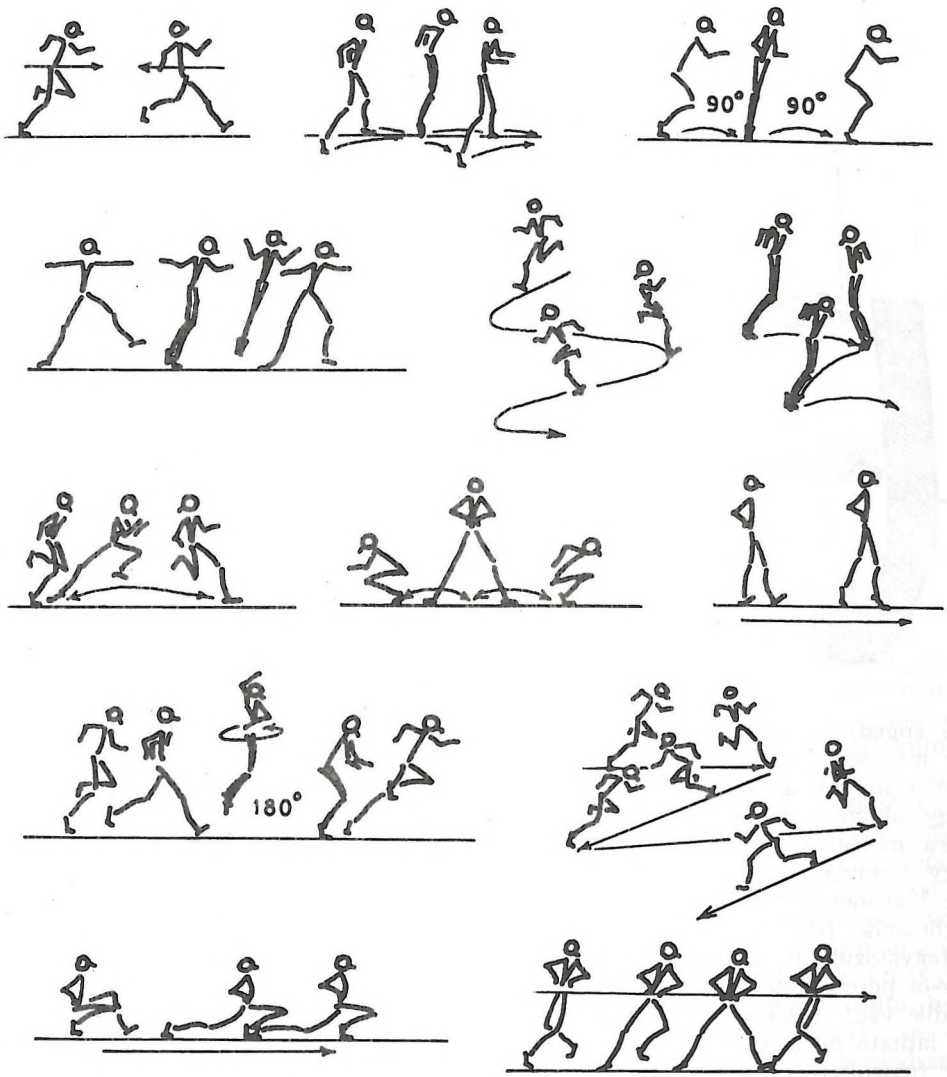
Úgy éreztem, hogy ez még mindig nagyon nagy szám, ezért elhatároztam, hogy tökéletesítem a módszert. Szükségessé tette ezt az is, hogy ismét csökkentették a testnevelési órák számát. A térd, de különösen a bokasérülések esetében megfigyelhető volt, hogy igen nagy a visszaesések száma. Akinek egyszer megbicsaklott a bokája annak nagy esélye volt arra, hogy ez megismétlődjön, sőt többször is előforduljon.

Úgy ítélem meg a helyzetet, hogy két területen kell cselekednem. Egyrészt tökéletesítenem kell gyakorlatsoromat és emelni kell a gyakorlások számát, másrészt azoknál akik már sérültek, átmenetileg egy rögzítő kötés alkalmazását vezettem be.

A következő (1980/81.) tanévtől kezdődően — és azóta is — minden óra előtt elvégeztem azokat a gyakorlatokat melyek célzottan a térd és boka erősítését és speciális bemelegítését szolgálják. Hogy ez a gyakorlás ne legyen unalmas, mechanikus, a következő 15 gyakorlatból óránkénti váltásban állítom össze. (3. ábra). Időközben kiderült az is, hogy az ízülete, szalagok erősítése önmagában nem oldja meg a boka és a térd védelmét. Olyan mozgásszabályozást kell kialakítani a szervezetben, hogy képes legyen korrigálni a hibásnak induló mozdulatokat. Ehhez nagy mozgástapasztalatra van szükség a változatos talajon való járásban, futásban és a bizonytalan egyensúlyi helyzetek kivédésében. Ezért a talajtorna és szertorna órákon tornacipő nélkül, zokniban dolgoznak tanítványaim egész órán. Ugyancsak zokniban vesznek részt azokon az órákon is, amelyeken a küzdősportok valamelyike szerepel az anyagban. A küzdősportok gyakorlása — különösen a birkózásé — igen alkalmas az egyensúlyképesség fejlesztésére és a fent célként jelölt mozgástapasztalatok gazdagítására. Minden irányból vártlan erőhatás érheti a térdet és a bokát, úgy, hogy a „felelős" izmok, megtanulnak pontosan és gyorsan alkalmazkodni a változó helyzetekhez. Nagyon hasznos a terepen (gyepes, lombos, homokos talajon) való túrázás és futás is.



2. ábra

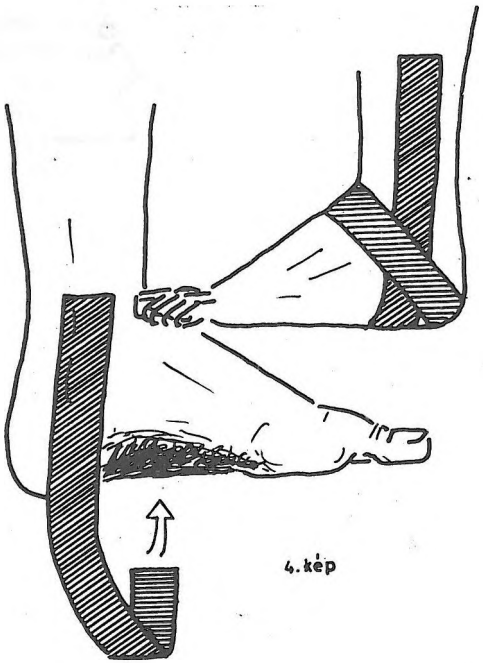


3. ábra

A sérülés gyógyítása

Azoknál a tanulóknál akiknek a bokája megbicsaklott, a sérülés mértékétől függően a gyógyulás után egy vagy több hónapig kötelezővé tettem a testnevelési órákon egy bokarögzítő szalag viselését. Ez a szalag 5 cm széles leukoplaszt. A bokát a kifelé való fordulástól tökéletesen megvédi, ha a következő módon ragasztjuk fel. (4. ábra) Körülbelül 40 cm hosszú darabot kell levágnunk. Ennek egyik végét a belső boka fölött kezdjük el fölragasztani, függőlegesen lefelé, átvezetve a talp alatt, majd a külső bokacsonton keresztül simítsuk az alszár külső oldalára. Súlyosabb esetekben, vagy olyanoknál akiknek a bokája már nagyon kilazult, a sarok felől a lábközépcsontok irányába is ragasszunk föl jó arasznyi szalagot. Ezeket a szalagdarabokat kétszer, háromszor is föl lehet használni, ha gondosan kezeljük őket. Fontos, hogy az órák után vegyék le a tanulók a rögzítőket, mert a lábnak a gyógyulás érdekében terheletlen helyzetben meg kell adni az önállóságot.

A gyógyulás szempontjából döntő, hogy sérülés után hogyan gondozzuk a balesetet szenvedett tanulót.



4. kép

Ne engedjük, hogy a sérült járkáljon, vagy mozgassa a bokáját. Ültessük kényelmes helyre, a lábát pedig ő helyezze el úgy, ahogy neki nem fáj. (Terítsünk a hátára melegítőt, mert többnyire izzadt, és így könnyen megfázik.) A cipőjét, zokniját óvatosan vegyük le és figyeljük meg mi történik. (Ha van fagyasztónk, azonnal fagyasszuk le a sérült területeket.) Négy-öt perc elteltével, ha a bokája elszíneződik vagy megdagad, vagy ha semmi nem látható de a sérült erős fájdalomra vagy rosszullétre panaszkodik, feltétlenül orvoshoz (lehetőleg szakrendelésre) kell vigyük. Általában 15—20 perc elteltével, a fájdalom szűnik, a sérült rá is tud állni a lábára, ám ha az dagadt, vérömlenyes, ne engedjük járni. Fáslival vagy kendővel kössük át, rögzítsük a bokát és szállítsuk a sérültet.

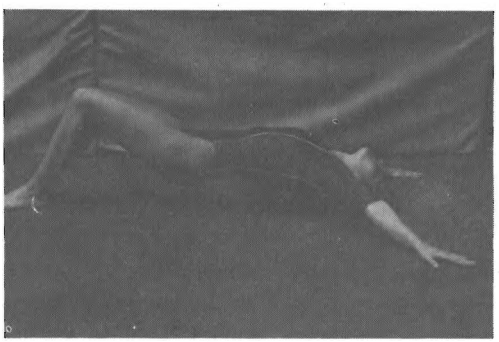
A bokasérülésből gyógyult, utókezelésre is szorul. Kezdetben oldalirányú feszítések ne érjék a bokát. A lábujjhegyre és a sarokra való állás viszont nem jár fájdalommal és a teljes regenerálódáshoz megfelelő ingert biztosít. Később egyszerű szökdelések (kötéláthajlás) majd sima talajon való futás következhet.

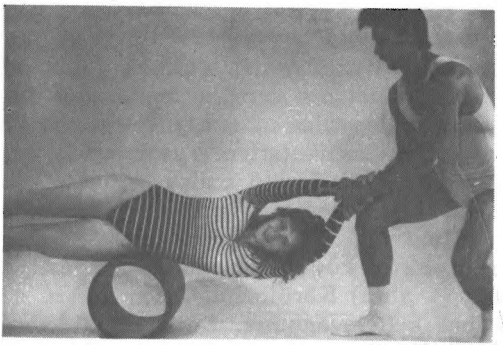
Ha már nyomásra sem érez fájdalmat a sérült területen, végeztessük vele a 3. ábrán látható gyakorlatokat. Ezeket célszerű minden nap négy-öt percig, de fokozatosan növekvő adagban csináltatni.

Lényegesnek tartom megjegyezni, hogy mind a boka, mind a térdsérüléseként a már népbetegségnek számító talpi boltozatsüllyedések nagy mértékben felelőssé tehetők. a boltozatsüllyedés következtében a lábfej és boka struktúrája megváltozik, labilissá válik, fontos szalagok és izmok megnyúlnak, elvesztik természetes tónusukat. A gyógytestnevelés által alkalmazott boltozaterősítő és lábfunkciót javító gyakorlatok segítenek kivédeni a fent említett bokasérülést is.

Befejezésül

álljon itt még egy adat. Az 1987/88. tanévben 100 tanítványonként már csak 2 boka és 2 térdsérülés fordult elő.





Body-henger gyakorlatok

A kéziszerek és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében II.

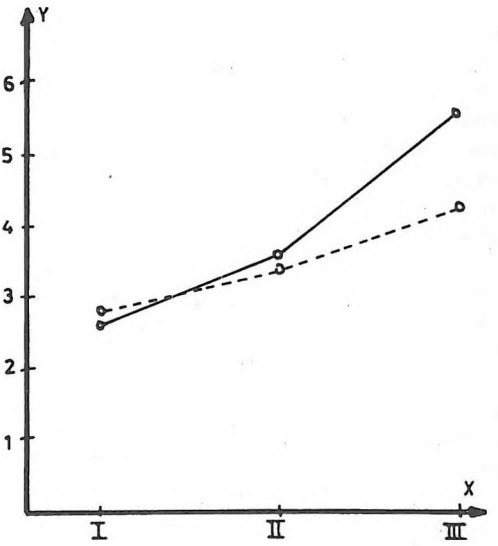
JÁNOSI ÉVA

Tanulmányunkban arról a kísérletről számolunk be, amelyet a Budapesti Tanítóképző Főiskola gyakorló iskolájának vezető testnevelő tanárával, Vörös Verával végeztünk. Az első részben a kísérlet céljáról, feltevéseiről, résztvevőiről és a módszerekről írtunk, valamint bemutattuk a kinesztétikus érzékelés fejlesztésére tervezett labdagyakorlatokat és a teljesítményszintet mérő öt próbát is. Most a fejlesztés eredményeiről és azok értékeléséről adunk számot.*

Az eredmények és azok elemzése

Az „A" próba

Erendménye az *1. ábrán* látható. Az eredmények mindkét osztálynál javulnak. Észrevehető azonban az is, hogy a kísérleti csoportnál kifejezettebb a fejlődés. Ezt igazolja az egymintás „t"-próba eredménye is. A kísérleti csoport első és második felmérése között szignifikáns, a kontroll csoportnál nem szignifikáns a változás. Az erőteljesebb fejlődésben már a labdás kísérleti anyag hatása mutatkozik meg. Tanítványainknál kezd kialakulni a kinesztétikus differenciáló képesség, amelyet a harmadik felmérés eredménye is igazol. A kísérleti csoportnál igen erősen szignifikáns a fejlődés, a kontroll csoportnál pedig erősen szignifikáns változást állapítottunk meg. Ez természetes, hiszen ez az osztály sem volt tétlen, csupán a labdás gyakorlatok hiányoztak a tananyagból. A kétmintás „t"-próba igazolta, hogy a kísérleti csoportnál a változás nem véletlen. Bebizonyosodott, hogy a rendszeres munka a különböző fajtájú és súlyú labdákkal hozzájárul a kinesztétikus differenciáló képesség fejlődéséhez. További bizonyítéknak tekinthetjük azt a tényt is, hogy a próbálkozások számának lényeges csökkentésével nem romlottak, hanem nagymértékben javultak az eredmények. Ennek oka, hogy az izmok és a bennük lévő izomreceptorok sokkal érzékenyebbé váltak, így az azokból jövő, illetve az azokba befutó információk pontosabb mozgásvégrehajtást eredményeztek. Levonhatjuk tehát azt a következtetést, hogy a kísérleti osztály teljesítményének pozitívirányú változásában a kísérleti mozgásanyag döntő szerepet játszott.



1. ábra. Az „A" próba eredménye

	I. felmérés		II. felmérés		III. felmérés	
Csoport	$\bar{x}_1$	s_1	$\bar{x}_2$	s_2	$\bar{x}_3$	s_3
Kísérleti	2,59	1,58	3,63	2,24	5,59	1,74
Kontroll	2,82	1,55	3,39	1,76	4,28	1,69

$\bar{x}$=átlag s=szórás H=hibapontok

* Az alapfelmérések után a második adatfelvételt 4 és fél hónapi a harmadik adatfelvételt pedig 9 hónapi gyakorlás után végeztük el.

„B" próba

Erendményeit a *2. ábrán* mutatjuk be. A táblázatból kitűnik, hogy a kísérleti osztály kiegyensúlyozottabban fejlődött, mint a kontroll osztály. Az első és a második felmérés között nincs szignifikáns eltérés, csak a harmadik felmérés mutat mindkét csoportnál szignifikáns változást. A kísérleti mozgásanyagok alkalmazása tehát ennél a próbánál nem eredményezett olyan változást, amilyenre számítottunk.

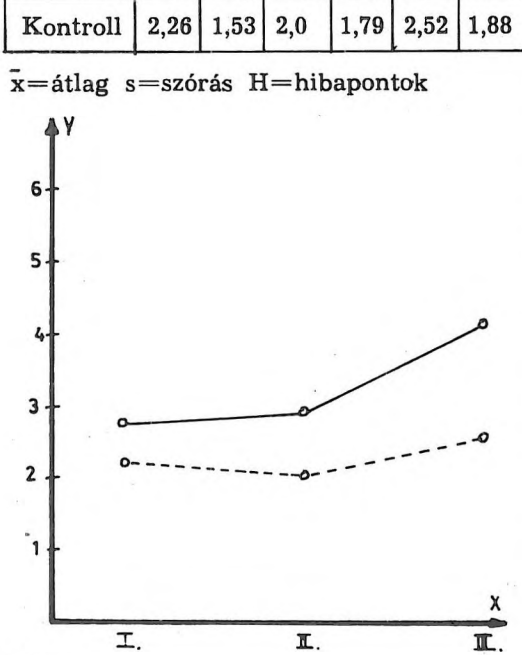
Mi lehet enne az oka? Az egykezes felsődobás technikai végrehajtása jóval nehezebb, sokkal többet kell gyakorolni, mint pl. a kétkezes alsódobást. A labdagyakorlatokban a labda fel- vagy eldobása rendszerint alsódobással történik, éppen a megfelelő ív biztosítása érdekében. A két dobásfajta viszont szerkezetileg eltér egymástól, egy esetleges transzferhatással sem számolhatunk. Továbbá a kétkezes dobásoknál a labda irányításában mindkét kéz részt vesz, egymás munkáját támogatva, kiegészítve. Az egykezes dobásoknál az irányítás egyedül a dobókarra hárul. A „B" próbában elég közepes erővel eldobni a labdát, hogy az célba találjon, ha a kar megfelelő helyzetben van és mozgás közben az irányt is meg tudja tartani. Ez a feladat azonban kemény diónak bizonyult. Ha a tanulók könyöke egy kicsit lejjebb lógott például, vagy erőteljesebben húzták meg a labdát, a kar elhagyta a helyes irányt és a találatarány is romlott.

Úgy tűnik, hogy az izmok számára könnyebb feladat az erőközlés mértékének differenciálása, mint a kar megfelelő szögű emelése és a mozgás közben a helyes irány megtartása. Ezért a helyes irány érzékeltetése érdekében sok gyakorlásra van szükség, mégpedig alapos és pontos javítással összekötött gyakorlásra. Nagyon sok függ a tanító irányító, javító munkájától.

2. ábra. A „B" próba eredménye

	I. felmérés		II. felmérés		III. felmérés	
Csoport	$\bar{x}_1$	s_1	$\bar{x}_2$	s_2	$\bar{x}_3$	s_3
Kísérleti	2,81	1,79	2,90	1,99	4,13	1,68
Kontroll	2,26	1,53	2,0	1,79	2,52	1,88

$\bar{x}$=átlag s=szórás H=hibapontok



„C" próba

Eredménye a *3. ábrán* található. Az ábráról leolvashatjuk, hogy az első felmérésben a szórás nagy, ami az egyéni teljesítmények nagyfokú eltérését jelenti. Amíg azonban a kontroll csoportnál a második és a harmadik felmérésen az eltérés ugyanolyan nagy marad, addig a kísérleti csoportnál fokozatosan csökken. A szórásértékek csökkenéséből viszont arra következtetünk, hogy az egyéni teljesítmények közelebb vannak egymáshoz.

A két csoport átlagának alakulása jól látható a 3. ábra grafikonján, a kontroll csoport második felmérésének eredménye a kísérleti csoporttal szemben pozitív irányú változást mutat. A fejlődés azonban nem olyan mértékű, hogy azt a próba is igazolná.

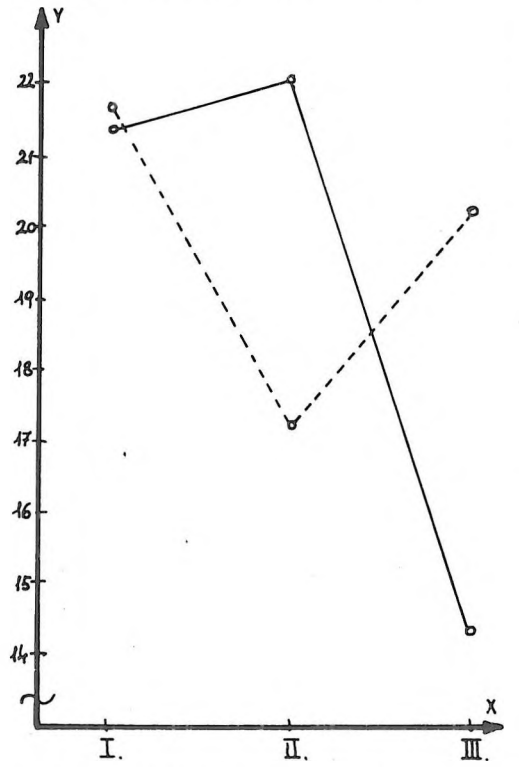
A harmadik felmérésen gyökeresen változik a helyzet. A kísérleti csoportnál igen erősen szignifikáns a javulás, a kontroll csoportnál viszont jelentős visszaesést tapasztaltunk.

Az eredmények ilyen alakulása nem kis gondot okozott számunkra, és csak hosszas töprengés után találtunk rá megfelelő magyarázatot. A labdás kísérleti év első időszakában a legegyszerűbb helyben végezhető mozgásokat gyakoroltattuk ta-

3. ábra. A „C" próba eredményei

	I. felmérés		II. felmérés		III. felmérés	
Csoport	$\bar{x}_1$	s_1	$\bar{x}_2$	s_2	$\bar{x}_3$	s_3
Kísérleti	22,11	6,56	17,77	7,15	17,03	8,76
Kontroll	27,46	10,05	18,19	7,70	18,15	8,11

$\bar{x}$=átlag s=szórás H=hibapontok



nítványainkkal. Célunk az volt, hogy kialakítsuk és megfelelő szintre hozzuk a tanulók kéz-szem koordinációját. Az első két hónapban elég reménytelenül nézett ki a helyzet, többet volt a labda a földön, mint a gyermekek kezében. A harmadik hónap végén azonban ugrásszerű javulás mutatkozott. A feldobások pontosabbak lettek, a lehulló vagy felpattanó labdát biztosabban fogták meg a tanulók, a helyben történő labdavezetés is javult.

A sikereken felbuzdulva úgy gondoltuk, itt az ideje, hogy a legegyszerűbb helyváltoztató feladatokat is bevonjuk a gyakorlás anyagába. Ez azonban még korai volt. Csetlettek-botlottak a tanulók, többen átestek a labdán, még azt is elfelejtették, amit addig tanultak. Jobbnak láttuk, ha visszalépünk, csak a helyben végezhető mozgásokat, illetve azok nehezített változatait gyakoroltatjuk, nehogy lerontsuk a kialakult koordinációs szintet. Csak a harmadik hónap elteltével jutottunk el oda, hogy alkalmazzuk a legegyszerűbb járással és futással összekötött labdagyakorlatokat is.

A gyakorlási anyagban azonban zömmel még mindig a helyben végezhető mozgások szerepeltek, így a sikerélmény biztosítva volt. A második felmérés időszakára tehát nem alakulhatott ki a kézláb koordináció. A lecsökkentett próbafutások száma viszont nem volt elég ahhoz, hogy az alsó végtag rögzíteni tudja a próbához szükséges szabályos lépéshosszt. Ez lehetett az oka annak, hogy a kísérleti csoport átlaga valamivel gyengébbre sikerült.

A kontroll csoportnál viszont nem lépett fel ilyen, vagy ehhez hasonló negatív transzfer, így fejlődését akadálytalanul biztosította az eddig elvégzett tantervi anyag.

A kísérleti év második felében egyre több járással és futással összekötött gyakorlatot végezték a tanulóink. A kezdeti nehézségek után mind biztosabban, pontosabban végezték a feladatokat, kezdett tehát kialakulni és egyre tökéletesebbé válni a szem-kéz-láb koordináció. A tanulók megtanulták, hogyan uralják a labdát, hogyan hozzák összhangba annak mozgását sajátjukéval, és közben még az előttük lévő akadályokra is figyelni tudtak. Ezért a kevés számú próbafutások ellenére is jobban érzékelték és rögzítették

azt a lépéshosszt, amely a karikából karikába való futás eredményesebb végrehajtásához volt szükséges.

„D" próba

Eredményét a *4. ábrán* mutatjuk be. A kísérleti csoport átlaga az alapfelmérésnél gyengébb, szórása viszont kisebb, mint a kontroll csoporté, és ez a további eredményeket is jellemzi. Érdekes azonban, hogy a kontroll csoport sokkal kisebb hibaszázalékkal teljesítette az alappróbát (kevesebb volt náluk az egyensúlyvesztés), tiszta időeredményük átlaga is jobb volt 6,1 mp-cel.*

A második felmérés eredményei hozták számunkra az igazi meglepetést. Az önkontrollos vizsgálat mindkét csoportnál igen erős szignifikáns változást mutatott. Összehasonlítva a két csoport eredményét, igen erős szignifikáns változást figyelhetünk meg kísérleti csoport javára.

A harmadik felmérésnél mindkét csoport teljesítménye igen erős szignifikáns változást mutatott és a kétmintás „t" próba ismételten jelezte a nagyfokú eltérést a kísérleti csoport javára.

Azt tudtuk, hogy a gyermekeknél ez az időszak alkalmas az egyensúlyérzék fejlesztésére, de ilyen jelentős fejlődésre mégsem számítottunk.

Az átlagok változásáról leolvasható, hogy az első és a második felmérés közötti időszakban ugrásszerű a fejlődés, a kísérleti csoport fejlődése azonban gyorsabb. A kísérleti év második időszakában a javulás mindkét csoportnál lassult. Mi lehet ennek az oka?

A kísérlet első időszakában a helyben végezhető mozgások domináltak. Megtalálható volt bennük mind a változó, mind pedig a forgó mozgás s gyakori volt a testhelyzet-változtatás is.

A labda pontatlan feldobása miatt a testnek valamilyen irányba ki kellett mozdulni, ugyanakkor szemmel is követni kellett a labdát ahhoz, hogy a gyakorlat pontosan kivitelezhető legyen. Ez — a test egyéb mozgásai mellett — a fej egyéb változásait eredményezte.

Az ingerek sokasága érte tehát a vestibularis apparátust, melyre az fokozott alkalmazkodással reagált, azaz működési szintje emelkedett.

A kísérleti év második felében viszont a helyváltoztatással járó gyakorlatok szerepeltek leginkább. Ezekre inkább az egyenletes sebesség volt jellemző, kevesebb volt a lehetőség a testhelyzet megváltoztatására is. (Egy távolra gurított vagy dobott labda szemmel való kísérése nem igényli a fej nagymértékű elmozdítását.) Mindezekből következik, hogy a vestibulumot érő ingerek nem voltak olyan sokfélék, mint a helyben végezhető gyakorlatoknál, ami a fejlődés lelassulását eredményezhette.

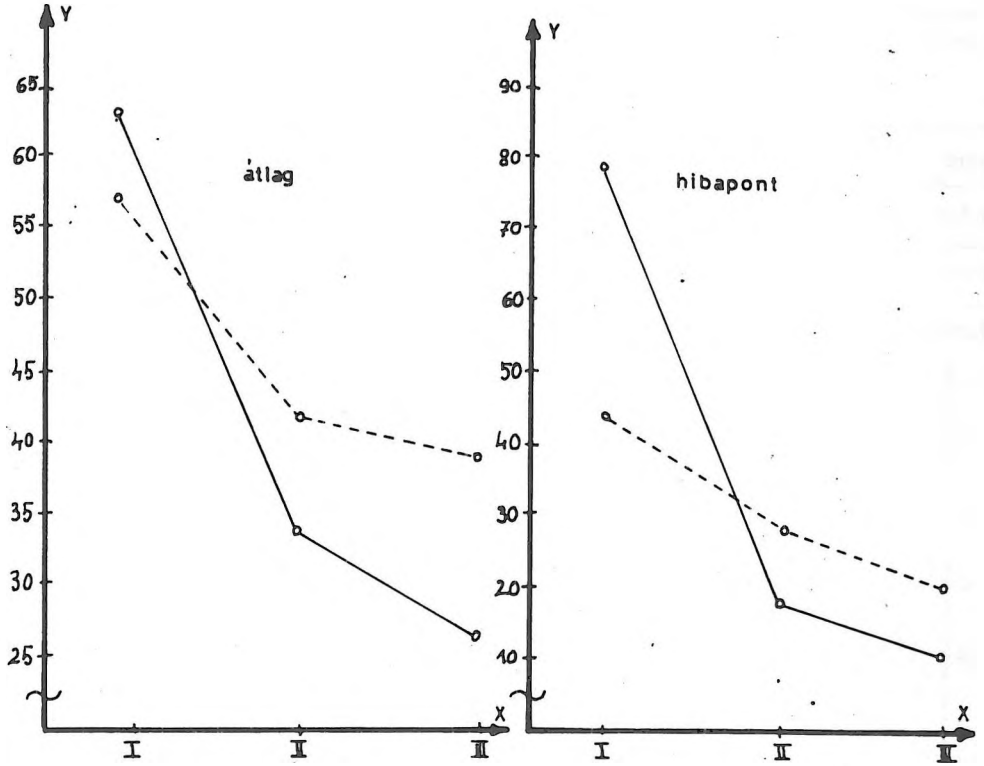
Az egyensúlyvesztést jelző hibapontok

4. ábra. A „D" próba eredményei

	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
Csoport	$\bar{x}_1$	s_1	H_1	$\bar{x}_2$	s_2	H_2	$\bar{x}_3$	s_3	H_3
Kísérleti	39,15	12,81	54	31,14	8,96	13	27,41	5,25	29
Kontroll	39,75	17,09	25	35,34	11,70	22	30,92	9,34	29

H = hibapontok s = szórás $\bar{x}$ = átlag

* A tiszta idő átlagát úgy kapjuk meg hogy a hibapontok kétszeresét levonjuk az összidőből, a x-ből és osztjuk a csoport létszámával.



alakulása is érdekes. A kontroll csoport 44 hibaponttal indul. Ez átlagosan 1,91 hibapontot jelent. A második felmérésig 37%-os a harmadik felmérésig pedig 55%-os javulást mutatott. Ezzel szemben a kísérleti csoport, amely kezdetben 79 hibapontot szerzett (átlagosan 3,59 hibapont), a második felmérésig 77%-os, a harmadik felmérésig 87%-ot javult.

Levonhatjuk azt a következtetést, hogy ebben a korban a gyermekek a természetes fejlődésnek olyan szakaszába érkeztek, amelyben csak akkor nem fejlődik az egyensúlyozó képességük, ha megfosztják őket a mozgás lehetőségétől. Az eredmények arról tanúskodnak, hogy a fejlődést megfelelő mozgásanyaggal gyorsítani lehet. Bebizonyosodott, hogy a labdás mozgásanyag kísérleti csoportunknál intenzívebb fejlődést eredményezett. A labdával végzett gyakorlatok olyan sokrétű mozgások, amelyek nagymértékben hozzájárulnak az egyensúlyozó képesség fejlesztéséhez is.

„E" próba

Eredményeit az *5. ábrán* mutatjuk be.

A szélsőséges teljesítményektől eltekintve megállapíthatjuk, hogy a szóráshatárok mindkét csoportnál elfogadhatók és felmérésről felmérésre csökkennek. A kísérleti csoport szórásértékei valamivel alacsonyabbak, különösen az utolsó felmérésnél. Az önkontrollás vizsgálat mindkét csoportnál igen erősen szignifikáns fejlődést mutatott, de a két csoport eredménye között nem jelentős a különbség. Feltételezésünk, hogy a kísérleti mozgásanyag az akadályversenyben szereplő minden mozgásfajta végrehajtásában jelentősen érezteti majd a fejlesztő hatását, nem bizonyult igaznak.

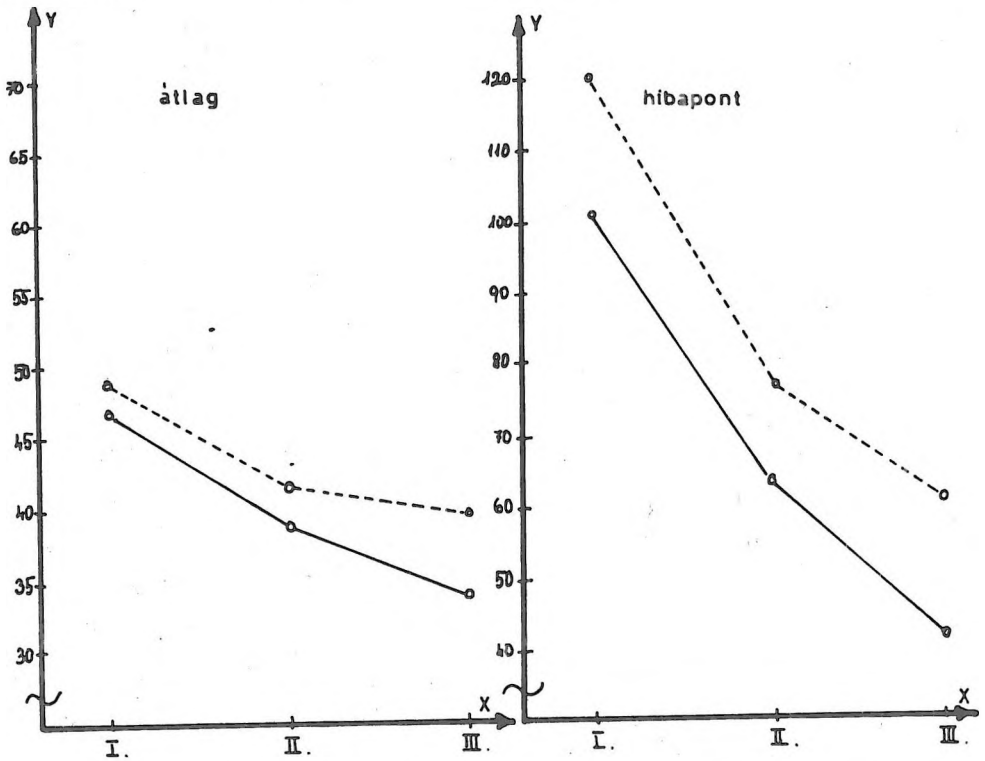
Nézzük a futógyorsaság fejlődését és a mozgáskoordinációt jelző hibapontok alakulását!

A *futógyorsaság*nál mindig a tiszta idő átlagát vesszük figyelembe. Az alapfelmérésen a kísérleti csoport átlagosan 0,23 mp-cel jobb eredményt ért el, mint a

5. *ábra.* Az „E" próba eredményei

	I. felmérés			II. felmérés			III. felmérés		
Csoport	$\bar{x}_1$	s_1	H_1	$\bar{x}_2$	s_2	H_2	$\bar{x}_3$	s_3	H_3
Kísérleti	44,52	7,97	111	38,9	5,08	85	35,57	4,99	69
Kontroll	45,06	5,46	87	42,27	5,46	90	37,63	4,76	77

H = hibapontok s = szórás $\bar{x}$ = átlag



kontroll csoport. A különböző feladatok végrehajtásakor gyűjtött 101 hibapont átlagosan 4,59 hibapontot jelent, szemben a kontroll csoport 120 (átlagosan 5,21) hibapontjával.

A kísérleti csoport futógyorsasága a második felmérésig átlagosan 4,43 mp-cel, a harmadik felmérésig 7,75 mp-cel javult, hibapontjait pedig majdnem 59%-kal csökkentette. A kontroll csoport futógyorsasága a második felmérésig átlagosan 2,91 mp-cel, a harmadik felmérésig 3,81 mp-cel javult. Hibapontjait 36, majd 50%-kal sikerült csökkenteni. A tantervi anyag és feldolgozásának módszere bizonyult tehát hatékonyabbnak a gyermekek koordinációs képességének fejlesztésében. Ez a fejlődés nemcsak a mozgásfeladatok pontosabb végrehajtásában, hanem futógyorsaságuk növekedésében is megmutatkozott. A futógyorsasághoz nem elég a megfelelő láberő, jó technika is szükséges az eredmények fokozásához, ami ugyancsak a mozgáskoordináció függvénye.

Kísérletünk bemutatását az ugrókötélgyakorlatok hatásának elemzésével folytatjuk.

Eredete népi játék

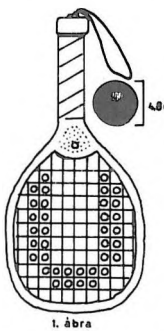
SOMORJAI LÁSZLÓ

PADDLEBALL

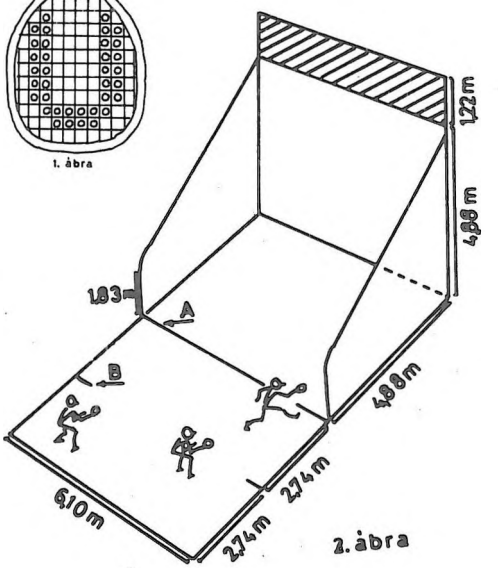
A XX. században kialakult sportjátékok között igen népszerűek az ütős, visszaütögető testgyakorlati formák. A paddleball a hazánkban ismertebb squash játékhoz hasonló, falraütögető játék.

Két- három vagy négy játékos játszhatja olyan pályán, melynek 1—3—4 fala van. A játékszabályok előírásai szerint kell egy kis labdát ütővel a falra újra és újra visszaütni.

Az *ütő* fából készült ovális vagy négyzetes formában. Nem húrozott, sőt ilyen ütőt a paddleballban tilos használni. Nyeléhez bőrfogó van erősítve, melyet a játék közben a csuklóhoz ajánlatos erősíteni (1. ábra). A jobb megértés kedvéért: az ütő alig valamivel nagyobb, és formára hasonló az asztalitenisz ütőhöz.



1. ábra



2. ábra

Minden más sportjátéktól eltérően itt fekete színű labdát használnak. Átmérője 4,8 cm.

A pályát 3—4 cm széles vonalak határolják. A négyfalas pályát három mennyezetig érő és egy alacsonyabb fal határolja. A hátsó és első fal közti távolságot a rövid vonal felezi *(A)*. Ez előtt egy *(B)* adogató vonal felezi *(A)*. Ez előtt egy *(B)* adogató között az adogató zóna, a pálya végén az adogató udvar van (2. ábra).

Az egyfalas pálya tetején magas drótháló feszül. A jelzések különböznek a négyfalas pálya jelzéseitől. Az adogató vonal a rövid vonal mögött van. Legalább 2,5 m hosszú területnek kell az oldalvonalak körül lenni (kifutó). A háromfalas pálya majdnem mindenben megegyezik az egyfalassal, azzal a különbséggel, hogy az oldalvonalak a rövid vonalig terjedhetnek.

Egy játékvezető van, aki középen a hátsó fal fölött, háromfalas játékban az oldalvonalak közelebbi végénél egyfalas pályánál az emelvényen oldalt a pálya felé fordulva áll. A jegyző vezeti a játék jegyzőkönyvét — közli minden cserénél az eredményt, és segíti a játékvezető munkáját.

A teniszhez hasonlóan itt is kötelező a fehér ing, fehér nadág, fehér zokni. Ha melegítőben játszanak, akkor annak is fehér színűnek kell lennie. Az ütőt fogó kézen kesztyűt kell viselni. Puha anyagból készült térd- és könyökvédő is viselhető.

Játékidő, időkérés

Az első játszma után két perc, a második játszma után tíz perc pihenő van. Ezalatt a játékosok el is hagyhatják a pályát. A játék folyamatos, kivéve az időkéréseket. Az időkérések összideje játszmánként nem haladhatja meg a 30 mp-et. Időt az adogató vagy a fogadó játékos egyaránt kérhet. Sérüléskor 15 percre lehet felfüggeszteni a játékot. Elveszíti azonban a játszmát az, aki 15 perc után sem képes folytatni a játékot, vagy ismételten megszakítja azt.

A játék három nyert játszmáig tart. Csak az adogató szerezhet pontot, ha

— az ellenfél játék közben nem képes szabályosan visszajuttatni a labdát, akár az adogatásnál, akár labdamenetnél;

— valaki szándékosan akadályozza az adogatót a visszaütésben;
— a labdát elveszíti, az a pályán kívülre kerül, még akkor is, ha az első falról pattan vissza, vagy pedig az első falról való visszapattanás után ugrik ki a pályáról.

A labda megjátszása, az adogatás

Az ellenfél adogatásának visszaütésénél vagy ütésnél a játékos foghatja az ütőt bármelyik kézzel, de azt már nem cserélgetheti. A biztonsági bőrnek mindenkor a kézen kell maradnia. A játékos a karjával, a kezével vagy más testrészével a labdát nem ütheti meg. A labda csak egyszer érinthető és bármelyik falra üthető.

Az adogatás sorrendjét sorsolással döntsék el. Aki az első játszmában adogat, az adogat a harmadikban is. Minden adogatás előtt az adogató bemondja az eredményt, elsőként a sajátját. Addig nem adogathat, amíg ellenfele játékra nem kész. A játékos az adogatást az adogató terület bármely részéről elvégezheti. (Ráléphet a határvonalra, de nem érhet túl azon.) Az adogatónak addig kell az adogató területen maradnia, amíg a labda nem jutott át a rövid vonalon.

Az adogatás technikája

Egyfalas játéktéren a játékos az adogató területen a talajra ejti a labdát és az első felpattanás után úgy üti az ütőjével, hogy a labda az első falat érintse. A visszapattanó labdának közvetlenül a rövid vonal mögött kell talajt érnie. A négyfalas mérkőzéseken a labda érintheti először az oldalfalat is, a háromfalasnál a labdának az oldalvonalakon belül vagy azokon kell pattannia.

Szabálytalan az adogatás, ha
— a labda a rövid vonal előtt ér talajt,
— a labda az elsőről a hátsóra vagy a hátsó vonalon túlra pattan,
— a labda elhagyja a játékteret,
— az adogató elhagyja az adogatóteret, mielőtt a labda átjutott volna a rövid vonalon (lábhiba),
— a labda talajt érés előtt a mennyezetnek ütődik (mennyezet-adogatás),
— a labda két vagy több falon is pattan, mielőtt talajt érne.

Rossz az adogatás, ha
— kétszer egymás után szabálytalan,
— a labdát kettőnél többet üti le adogatás előtt,
— a leejtett labdát még talajt érése előtt a levegőben elüti,
— ha megüti, de elhibázza az adogatást,
— a labda a játékost érinti.

Az adogatás fogadása

A fogadónak a négyfalas pályán legalább másfél méternyire mindaddig a rövid vonal mögött kell maradnia, amíg a fogadó a labdát vissza nem üti.

Az 1—3 falas játéknál az adogatónak mindaddig a vonal mögött kell maradnia, amíg a labda át nem halad a rövid vonalon.

A szabályosan adogatott labda visszaüthető röptében, de egy pattanás után is.

A labda érintheti az oldal- és a hátsó falat, a mennyezetet.

Ha a fogadó röptézik, testének egyetlen része sem haladhat át a rövid vonalon a megütés előtt.

A játékosok nem akadályozhatják ellenfelüket sem a látásban, sem a labda megjátszásában. Ha az akadályozás véletlen, meg kell ismételni a labdamenetet, ha szándékos, akkor a vétkes elveszíti a pontot vagy az adogatást.

Páros játék

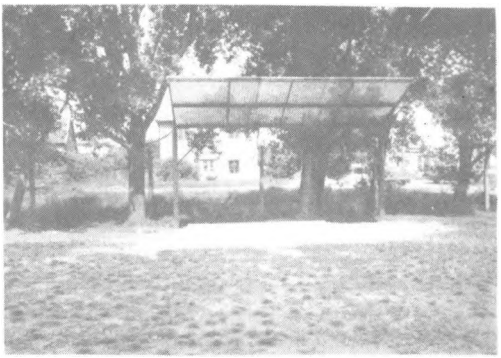
Szabályai nagyjából megegyeznek az egyes játék szabályaival. Néhány különbség: egyes játéknál az első rossz adogatás után az adogatás átszáll az ellenfélre; párosban csak akkor, ha mindkettő hibázott.

Társak helyzete: a *négyfalas* játékban az adogató társának háttal a fal felé és mindkét lábbal a talajon áll az adogató területen mindaddig, amíg a labda át nem jutott a rövid vonalon. Ha nem megfelelő a helyzete, akkor lábhiba.

Ha szabályos helyzetben volt, de a labda, mielőtt a talajra pattanna vagy túlhaladva megérinti, az adogatást meg kell ismételni. Ha területen kívül van a társ és ott érinti őt meg a labda, rossz adogatás.

Egyfalas és falas játéknál az adogató társával az oldalvonalon kívül a rövid vonal és a hátsó vonal között tartózkodik mindaddig, amíg a labda át nem halad a rövid vonalon; ha nem, lábhibát követ el.

Ötletek, újdonságok



TETŐ A HOMOKGÖDÖR FÖLÉ

Iskolánk előtti téren két bitumenes kézilabdapályát, mellettük 80 m hosszú és 3 m széles futósávot, mögöttük pedig ugródobó páyát alakítottunk ki. (Ennek egy része látszik a képen is.) Ugrógödrünk téglalapalakú. Egyik rövidebb oldalát távolugráshoz, hosszabbik oldalát pedig magasugráshoz használjuk. A futósávot egyben távolugráshoz is igénybe vesszük.

A szabadban történő ugrások gyakorlását különösen az őszi esőzések sokszor lehetetlenné teszik napokra, sőt hetekre is. Törtem a fejemet: hogyan lehetne az oly fontos és a gyerekek által is nagyon kedvelt ugrások oktatását folyamatosan, a tanmenetben feldolgozott ütemezésben elvégezni, illetve — ha szükséges — a gyakorlási időt kitolni, megnyújtani. Négy-öt évvel ezelőttig csak egy módon tettem ezt: az ugrások oktatását a még kellemes őszeleji napokra ütemeztem be a tanmenetben. Bizony így is értek meglepetések. *És most jött az ötlet.* Valamiféle tetőszerkezetet kéne emelni az ugrógödör fölé, hogy ne ázzon át használhatatlanságig a homok. Mint a képen is látható, az ötletből valóság lett, s immáron kb. 5 éve szinte a fagyok beálltáig, illetve az első langyos tavaszi napokon már tudjuk használni a gödröt.

Rézsútos féltetős, hogy a csapadék ne álljon meg rajta. Vázszerkezete ún. harmata (zártszelvény) elemekből, tetőzete pedig sárgaszínű, hullámos poliészterből van. Minden anyagát üzemektől kunyeráltam össze, s tervem szerint az ügyeskezű karbantartóink készítették el. Mint látható, elég nagy szerkezetről van szó, ezért kellő figyelmet kellett fordítani a biztonságos, balesetmentes rögzítésre. Két erős falvastagságú összeheggesztett elemekből áll, melyek mélyen a földbe vannak süllyesztve betonágyazásban. Teteje csavarmenetes kampókkal van lehúzatva az átfúrt merevítőkhöz. A két szélénél fogva, erős, a vastag fákat is átölelő abroncsokhoz rögzített vasrudak merevítik. Felállításánál az uralkodó széljárást is figyelembe vettük. (Sokszor 100 km feletti szélerősségű széllökések is érkeznek a Bakony felől.) A talajtól elég magasra méreteztük a tetőszerkezetet azért, hogy — az egészségügyi előírásoknak megfelelően — a homokot billenős teherautóval tudjuk cserélni.

A májusi, júniusi melegben gyakran locsolni kell a homokot, mert annyira kiszárítja a délutáni napsütés.

Iskolánk így ismét gyarapodott egy ötletből eredő megvalósult eszközzel, mely már eddig is nagyon jól szolgálta a gyakorlati testnevelési oktatás céljait.

Záró megjegyzésem: *az ötlet a lényeg,* a megoldás sokmindentől függően ezer és egyféle lehet.

Polgárdi, 1980. augusztus 9.

LUKSZICS ERNŐ

A TEREMHOKI-SPORTJÁTÉK TIZENÉVESEKNEK

A gyaloghokit — amelyet A testnevelés tanítása 1988. 6. száma közölt — követte egy újabb szerény kistestvér — a Nagy Jégkorong árnyékaként —, a teremhoki.

A teremhoki születésének is története van. Előző munkahelyemmel (a Pilisszentkereszt úri Általános Iskola) ellentétben az újban Szentendrén, a Felszabadulás lakótelepi iskolában a rengeteg gyerek és a

lakótelep közelsége miatt úgy tűnt, hogy a gyaloghoki folyamatos játszására nem lesz lehetőségem. A jégpálya a nagy igénybevétel miatt nem, vagy csak rendkívüli erőfeszítések árán használható (fél éjszakát kitöltő jégápolás, rendszeres őrzés, gondozás, uganakkor állandó vita a legkülönbözőbb szélsőséges elvárásokat támasztó szülőkkel, korcsolyázni vágyó lakótelepiekkel, akik a jégpálya belépődíjának fizetésekor vagy a gyaloghoki-bajnokságkor zárt kapukat találtak, és kérdezték: Hogyhogy?! Nekünk jár a jégpályára való ingyenes belépés, mert az ifjúsági törvény... meg a pálya is a lakótelepé stb).

Mégis el akartam érni, hogy tanítványaim kedvet kapjanak a korongozáshoz. Úgy okoskodtam, hogy az alaptechnika egy részéhez a jég nem feltétlenül szükséges, megkedveltetéséhez elég az ütő is.

Kezdetben teremben — parketten — koronggal próbáltam játszani. A fal, a lambéria és a gyerekek tornacipő által alig védett bokája bánta. Le kellett mondanom tehát a korongról.

Kitaláltam, hogy korong helyett használjunk maroklabdát. Így megjelent iskolánkban az új sportjáték: a teremhoki, és belopta magát a szívünkbe. Most közreadom.

A teremhoki a jégkorongtól és a gyaloghokitól eltérő szabályai, amelyet éveken keresztül finomítottunk, a következők:

A játéktér

Mindig az adott tornaterem egész területe, vagy sportcsarnokban a teremfocihoz használt palánkok által határolt rész.

A játékosok száma

A játéktértől függ; egy kapus és 3, 4, 5 vagy 6 mezőnyjátékos.

A kapu

A tornaszekrény (svédszekrény) felső része. A kapukat kihozattam a faltól 2—3 méterre, eléjük 2 méter sugarú félkört húztunk, ez lett a kapuelőtér, amelyen belül a kapus korlátlan úr. A kapuelőtérben a kapuson kívül legfeljebb három játékos tartózodhat.

A labda

A kislabdahajításhoz használt bőr maroklabda, vagy kisméretű — 8—10 cm átmérőjű — gumilabda.

Bedobópontok

Hasonlóan a gyaloghokihoz térfelenként 2—2 bedobóponton és a középkörben hajtottuk végre a „buli"-kat.

Egyéb fontos dolgok

Lesszabállyal nem bonyolítottam a játékot, a durva szabálytalanságokért itt is kiállítást — 1—2 perc — és „szabadütést" alkalmaztam. Bodicseket nem engedtem. Az utánlendítést itt is azonnal lefújtam. Lábbal nem lehetett irányítani a labdát itt sem. Kötelezővé tettem a lábszárvédőt, valamiféle fejvédőt — hajpántot, sálat, sapkát —, valamint kesztyűt.

A teremhoki iskolánkban természetes fogalommá vált. Nagy izgalmak előzték meg a házibajnoki mérkőzéseket, magam is játékvezetőként és barátságos játékban játékosként nagyon élveztem a teremhokit. Látványossága az új sportjátéknak, hogy gyorsasága miatt sok felnőtt is bejárt a bajnoki mérkőzéseket megnézni.

Balesetveszélyes játék, ezért minden kartársat óva intek a kellő előkészítés nélkül végeztetett játéktól. Nagyon oda kell figyelni az indulatokra és azonnal közbe kell lépni, mert a tanulóink is néznek a TV-ben jégkorongot, csakhogy a jégkorongozókat ott többrétegű védőfelszerelés védi!

Körültekintően végezve nagyon jó játék a teremhoki.

GERLAI PÉTER

Testnevelés egykor

ADALÉKOK AZ ÓKORI TESTKULTÚRÁHOZ

Nagyon megörültem, amikor ráakadtam dr. Nagy Márton* — Petőfi Sándor magyartanárának — egy, eddig még ismeretlen neveléstörténeti kéziratára.

Ő volt az első hazánkban, aki összefoglalta a pedagógia történetét. Munkájából az ókori testneveléssel foglalkozó részeket

* Nagy Márton: A nevelészet története. 1863, kézirat, Kegyesrendi Levéltár 04.—1. 4. számon. Az idézetek ebből a műből valók.

mutatom be, kiemelve azt, hogy miként vélekedtek és milyen didaktikai elveket, gyakorlati módszereket és eszközöket ajánlottak a testi neveléshez a régmúlt filozófusai.

Az *ókori Kínában* a nevelés területei egyenlő fontosságúak voltak. „A Siam-king szerint" a népiskolákban az elöljáróság köteles az ismeret hatféleségére figyelni. Ezek: bevett szokások tanulása, zene, nyílfeszítés, lovaglás, írás és számolás. A Kia-Fhao-Csiouan-Csi (a családi drágaságok gyűjteménye) külön figyelmezteti a tanárokat, hogy „ha a tanuló a tanulásban elfárad, testmozgást kell végeznie, mégpedig úgy, hogy a vállakat, majd a karokat föl, le és előre kell mozgatni".

„*Perzsia* nemzeti nevelésében fő cél a testet gymnastikával megedzeni, a szellemet igazságra és erkölcsi tisztaságra fejleszteni". A tanulók 7-től 15 éves korig a nyilvános iskolákban az írást, olvasást, nyilazást és lovaglást sajátították el.

Ezt követte 15-től 25 éves korig az erkölcstan, a testi gyakorlatok, vadászat és a harci előképzés".

A *görög Szólon* (i. e. 639) törvényre emeli és szabályozza az oktatást és a testnevelést is. „A gyermekek mindenekelőtt úszni és olvasni tanuljanak. A szegények földmívelésre, kereskedésre, vagy akármiféle mesterségre utasíttassanak. A vagyonosabbak zenére, lovak körüli ügyességre, gymnasztikára, irodalomra és bölcsészetre." (III. törvény) Megemlíti, hogy az „érdekes állapotban lévő nőknek egészséges ételekkel kell táplálkozni, fontos a mértékletes mozgást el nem mulasztani, s a szenvedélyektől őrizkedni".

A *spártaiaknak* a gimnasztika oktatására külön szabályai és törvényei voltak. „A gimnasztikai gyakorlatokat a katonai célszerűség, valamint a lykorgosi s az olymposi játékok alapító törvényei és szabályai irányították. A gyakorlatokat reggeli és vacsora előtt végezték. „Ezekben futás, ugrás, vívás, lovaglás, úszás, hajítás (karika, discus) és láncdszavetés szerepelt. Utóbbi kettő csak az idősebbeknek... Az ökölvívást és a pankrációt is csak az idősebbeknek engedélyezték, hogy a szép alakot megkíméljék."

A gyakorlatok ismertetését — ha nem is a mai szaknyelven — Nagy Márton magától Platóntól (i. e. 429) idézi. „Minden nemes fordulatot és forgást — a taszigálás és lökdösés elkerülésére — gyakoroltak. Minden, az ellenség megtámadására kiszámított mozdulatokat, úgy mint oldalra ugrásokat, páros és egy lábon; hátra- és elhajlásokat; földrebukást és felugrásokat, majd a támadás és védelem mozgásait fegyverben, tömegben, a zene ríme szerint gyakorolták."

...„A nők nevelésében a spártaiak az athéni Plutarkhosz (i. e. 432) elvét követték. Ezt olvashatjuk Lykorgoszról írott életrajzában: „Ha a gyök jó, a szülemény is jobb. Miért ne figyeljünk az embernél is éppen úgy a nemes fajra, mint az ebeknél és a lovaknál? Ezért a nők szökdeléseket, futást, korongvetést, valamint küzdelmet is gyakoroltak. A spártai leányok iskolája is a testgyakorló tér volt, ahol nemcsak tánczolni, hanem futni, ugorni, birkózni, dárdát hajítani tanultak, mint a fiúk."

Platón a nőket így biztatja a testmozgásra: „Gyakoroljanak bátran a határőrök nejei is a mezítelen férfiak között. Hiszen ha levetkőznek, a mez helyett az erényt vehetik nyakukba..." Így válik nála a testi nevelés egyúttal erkölcsi képzéssé is. Megemlíti, „a leányok testi szervezetét azért kell gyakoroltatni, hogy a leendő magzatok csírái az erős testben erős gyökereket vervén, jobban sarjadozzanak, magok pedig a szülést félelem nélkül viseljék el..."

Arisztoklész — az olimpiai bajnok filozófus, kinek széles melle adta a Platón nevet — a következőket írja a testi nevelésről: „A test és a lélek egymással hasonló viszonyban legyen. Ha a szellem erősebb, mint a test és tudománnyal foglalkozik, az ingerültséghez és beteges állapothoz vezet. Ha viszont a nagy és erős test gyenge lélekkel egyesül, akkor a test a lelket elnyomja, a lélek nehézfejű, buta, és feledékeny lesz." A gimnasztikát igen nagyra értékeli és jelentőségét a megelőzésbe külön kiemeli: „18 éves korig a nyak, a tagok, és a csípő állandóan gyakoroltassanak. A gymnasztika ugyanis nemes tartást, szabad erőkifejtést, kívánságok fölötti uralmat és jellemszilárdságot ad. A gymnasztika ugyanazon fokon fontosabb, mint a gyógyászat — mint ahogy

a törvényszolgáltatást megelőzi a törvényhozás —, mivel a gymnasztikának a gyógyászatot fölöslegessé kell tennie."

Platón a Gorgiás című művében a követezőket írja: „Az én dolgom az, — mint a testgyakorlás tanítója, — hogy az embereket testökre nézve szépekké és erősekké tegyem. Tehát az első a szépség s csak utána jön az erő. A test, mint a lélek székhelye megérdemli, hogy külső czélok nélkül is fejlesszük. Más az athletika, melynek nyomában egyes testrészek túltengése jár; más a gymnastika, melyben a test minden része egyaránt fontos s minden tagnak ereje, egészsége, fegyelmezettsége hozzájárul a lélek egészségéhez is." (p. 452. B)

Arisztotelesz (i. e. 384), az „arany középút" filozófusa a testnevelést kiemelt nevelőeszközként ajánlja. „Ethikai és theoretikai képzésre szolgálnak az általánosan megszokott képzőeszközök ú.m. a grammatika, gymnasztika, zene és az írásmesterség. Az írásmesterség és a grammatika — mivel sokféleképpen alkalmazható — a practikai életre hasznosak, míg a gymnasztika, mint képzőeszköz különösen a vitézség és a bátorság kialakításában fontos." ...

„Athénben a testgyakorlatokat sokszor zene, fuvalatjáték kísérte. Két alapvető és legfontosabb testgyakorlat a futás és a birkózás volt. A futás a könnyebb versenygyakorlat, melyet porondos talajon végeztek. A birkózás, mely rendszeres előképzést követelt, igénybe vette az egész testet. A fiúk bizonyos meghatározott állásokat és fogásokat sajátítottak el. Szokniuk kellett az éles megfigyelést és a helyzetek gyors kihasználását. Csalárd mozdulatok, alattomos fogások tiltva voltak; ütni, rúgni, harapni nem volt szabad. Az egyes mozdulatokat és fogásokat a a fiúk eleinte egyenként tanulták és gyakorolták, ezután következett az árnyékharcz", vagyis a képzelt ellenféllel való birkózás s csak ezután bocsátották egymásra párosával a birkózókat. Kétféle birkózás járta: álló helyzetben és a földön. De csak amazt tartották valóban nemes testgyakorlásnak; emerről az volt a véleményük, hogy inkább athlétáknak való. Amely sárban megy végbe, birkózásnak hívják s azokat, kik homokban küzdenek birkózóknak, az egyenes testállásban végbemenő küzdelmet pankratiónnak nevezzük." ...

„A futás és a birkózás mellett másodrendű testgyakorlatok: az ugrás (ólomsúlyzókkal végzett távolugrás), a discusvetés (kőből vagy vasból készült korongnak jobb kézzel lehető legmesszebb elhajítása) és a gerelydobás, a dárdának egyenes helyzetben való kilendítése valamely czélpont felé. Az úszást külön nem tanították, mert nyilván mindenkiről feltételezték. Erre vall az ismeretes görög mondás: „Sem úszni, sem olvasni nem tud!" A futás, birkózás, ugrás, súlydobás és gerelyvetés együttvéve alkották a „Pentathlont". Athénban nyilvános gimnasztikai versenyeket rendeztek, „mint például a Panathenaiák, Epitaphiák és Eleusiniák".

Étkezés előtt a következőket gyakorolták az iskolákban: „labdázás, játékok, úszás, lábujjhegyen állás — a karoknak bizonyosan gyorsan változó mozgásaival —, ugrálás téren úgy, hogy a lábakat hátulról fölfelé lökje, kötélen csüngés és mászás, a karok kiterjesztése és zárása összeszorított ökölle, súly tartása feszes karokkal, egyszerű futás, csupán kezekkel küzdés".

Nagy Márton a Neveléstörténete című művében bemutatta, hogy milyen kiemelt fontosságot tulajdonítottak az ókor legnagyobb filozófusai a testi nevelésnek, és hogy erre milyen pedagógiai cél vezérelte őket, milyen gyakorlatanyagot és módszereket ajánlottak — illetve törvényben írtak elő — az akkori tanulóifjúságnak. Több ezer éves gyakorlataikkal és módszereikkel a testi kultúra azon gyakorlati és elméleti nézőpontjait is tudatosították és feldolgozták, amelyek hiánya ma újra életre hívja a fogalmakat és tevékenységeket az egészségnevelés, egészséges életmód, prevenció stb. néven — közel változatlan tartalommal.

BOGNÁR LÁSZLÓ

Folyóiratszemle

ISKOLAI SZOMATIKUS NEVELÉS

A Testnevelési Főiskola Közleményei 1988/2. számában *Dr. Frenkl Róbert* tanulmányára szeretném a kedves kollegák figyelmét felhívni.

Ebben a szerző az iskolai testnevelésről fejti ki a gyökeres változásokat sürgető nézeteit és javaslatait.

Ifjúságunk kritikussá vált egészségi állapota miatt úgy véli, testnevelésünkben frontáttörést (paradigmaváltást) kell végrehajtani. Amennyiben az egyre romló állapotot nem változtatjuk meg, megbocsáthatatlan mulasztás terhét kell vállalnunk.

Az ifjúság nevelésében a megfelelő fizikai aktivitás biztosítása nélkülözhetetlen, mert nélküle az érés folyamata nem mehet végbe. Gyermekeink így nem válhatnak olyanná, mint genetikus adottságaik alapján lehetnének. Téves és túlhaladott az a nézet, hogy a 10—14 évesek szervezete érzékeny műszer, melyet csak óvatosan szabad terhelni. A szerző ezt éppen fordítva látja: különösen fontos ennek a korosztálynak a fizikai terhelése. A testnevelés — a megfelelő fizikai aktivitás biztosításán kívül — az egészséges életmódra, a siker és a kudarc, a konfliktushelyzetek elviselésére, s ez utóbbiak megoldására is fel kell készítse az ifjúságot.

Az előrelépés csak az iskolai testnevelés fejlesztésével érhető el, mert sajnos a különféle szakosztályokban az ifjúságunknak csak 10—12%-a sportol.

A minden iskolafokra kiterjedő fejlesztés csak a szellemi és a fizikai képzés arányának a megváltoztatása lehet, mégpedig ez utóbbi javára. Hiszen mindaz az energia, amelyet a fizikai képzésre fordítunk, szakmai értékűvé válik, mert csak egészséges szakember képes az ismereteket évtizedeken keresztül magas színvonalon felhasználni.

A fenti nehézségek megoldására Dr. Frenkl Róbert a mindennapos testnevelés bevezetését javasolja az alsó tagozatban. A felső tagozatban és a középiskolákban elképzelhetőnek tartja, hogy az élsportolók teljes felmentést kapjanak. A versenyszerűen sportolók óraszáma legyen hetenként kettő, a nem sportoló tanulóké pedig (akik a tanórán kívüli testmozgásoknak csak esetleges résztvevői) heti négy, a hátrányos helyzetűeké (a jelenlegi gyógytestnevelésre utaltaké) pedig heti hat.

Javaslataink megvalósítása a jelenlegi oktatási rendszerünkben nehézséget okozna.

Most, amikor új tanterv kidolgozására készülünk, a tanulmány ürügyén is kérjük a kollegák véleményét és t[illegible]csait a szerző gondolataival kapcsolatban.

„A döntéshozóknak olyan súllyal kell mérlegelni a fiatalok szomatikus nevelésének ügyét, mint amely közvetlenül és több közvetett szálon meghatározó a nemzet egészséges jövőjére." — zárja gondolatait a szerző.

BOGNÁR LÁSZLÓ

Könyvismertetés

A SPORTEDZÉS, VERSENYZÉS ÚJ ÚTJAI

(Sport, Budapest, 1988. 237. o. Szerk.: Nádori László)

Szakkönyvet kapunk kezünkbe, amelyből a legújabb hazai és külföldi eredményekről olvashatunk friss információkat. Azzal bocsájtják útjára munkájukat a szerzők, hogy a sporttudomány új eredményei segítik és megalapozzák az utánpótláskorúak felkészítését.

Napjainkban az edzéselméleti viták középpontjában az erőfejlesztés áll. Két tanulmány járja körül ezt a problémát, és ütközteti az eltérő felfogásokat.

Hortobágyi Tibor és Nádori László *(Elemzések és kutatási eredmények az izomerő-fejlesztés területén)* részletesen foglalkoznak az izotóniás és az izokinetikus izomműködéssel. Matematikai formába öntve teszik érthetővé az izomműködés

ködés alapvető formáit. Az erőnövekedést vizsgálják az edzésgyakoriságnak, az izometrikus kontrakció időtartamának, az erőkifejtés sebességének és az izom erős nyújtásának függvényében. Bemutatják azokat a vizsgálati eredményeket, amelyek az elmúlt néhány évtizedben az izomerő-fejlesztéssel kapcsolatban napvilágot láttak. Rámutatnak az új lehetőségekre, amelyek serkenthetik az edzői-testnevelői gyakorlati munkát.

Egy másik szerzőpáros (Sale, D. G. — Norman, R, W.) az *erő és a teljesítőképesség vizsgálatáról* számol be. Ismertetik az erő tesztelésének és mérésének módszereit. A mérési eredmények lehetőséget adnak a sportolói profil kialakítására. Az edző pedig felhasználhatja a sportolók gyengébb képességeinek javítására.

A harmadik tanulmány az *izom nyújtásával* foglalkozik. (Dietrich, L. — Bertold, F. — Brenke, H.) Az izom karbantartása elsőrendű érdeke valamennyi sportolónak. Az izom nyújtása (stretchning) az élsportolók edzésprogramjának szerves része. Ehhez ad e dolgozat elméleti alapot. Az izmot és a szalagrendszert fel kell készíteni az edzés és a versenyzés alatti terhelésre, mivel a megrövidült izmok inai fokozott mértékben hajlamosak tapadásuknál a károsodásra. Részletesen ismerteti az izomnyújtás fajtáit és módszereit. Végül a *testnevelő tanárok számára* is hasznos lazítógyakorlatokat mutat be.

Apor Péter munkájában az *edzésintenzitás megállapításával és az anaerob küszöb mérésével* foglalkozik. Az edzésterhelés megállapításához elméleti segítséget ad a hormonválaszok és a vér izomeredetű enzimszintjének vizsgálatával. Kiemeli, hogy a makrociklusok terhelésekor az edzőknek jobban figyelembe kell venni a Gh és a gonadotropinok alakulását, hiszen ezek még a klinikai tünetek előtt jelezhetik a túlterhelést. Az erőfejlesztésen kívül az izomfáradással és annak feloldásával foglalkozik.

A testmagasság előrejelzésének jelentőségét és lehetőségét ismerteti Mészáros János, Mohácsi János és Frenkl Róbert. A szerzők olyan, hazai körülmények között is alkalmazható termetprognosztizáló eljárást dolgoztak ki, amely nem igényel röntgenfelvételt, és már a sportiskolai beiskolázás időszakában is alkalmazható. Az 1974-ben végzett testmagasság előrejelzésüket 1985-ben ellenőrizték, és prognózisuk bevált.

Másfél évtizedes eredményeit sűríti Zsidegh Miklós dolgozatába, mely a *korszerű felkészítést mutatja be a kajak-kenu sportágban.* E sportág edzésmódszertanát kapjuk kézhez. Javaslatot tesz egy új biomechanikai szempontú „csapathajó" összeállítására is.

Egyetemi doktori értekezését egészítette ki Rigler Endre tanulmányában, melynek címe: *A játék megfigyelése és elemzése röplabdázásban.* A technikai és taktikai elemek megfigyelésének tapasztalatait elemzi. Kifejti, hogy az edzői, oktatói tevékenységet minél több, a játékból származó objektív információra kell alapozni. A játékosok pályán végzett mozgásának a vizsgálata megerősíti azt a feltevését, hogy a röplabdajáték lényege a védekezésre irányul. Ezt figyelembe kell venni a csapatok felkészítésekor. A mozgásvizsgálat tisztázta a „kosárérintés" kontra „alkarérintés" vitáját is.

A pszichológia sportgyakorlati alkalmazásáról szól Nagykáldi Csaba. *A sportági pszichológiai profilok gyakorlati jelentőségét ismerteti,* a kiválasztásban, az egyéni felkészítésben és a sportági követelményekben. Kiemeli a személyiségszerkezet ismeretének fontosságát a sportági eredményesség növelésében. Sportági követelményekhez kell a megfelelő embert keresni, ugyanakkor a követelményeket a sportág fejlesztő eszközének kell felfognunk. Ilyen módon való megközelítése túlmutat a versenysporton, és alkalmazása hasznosítható az iskolai, a sportiskolai munkában és a szabadidő sportban egyaránt.

A gyógyszerfogyasztást ésszerű keretek között kell alkalmaznunk. Szórády István *a sport és a versenyzés farmakogenetikai szempontjait* ismerteti. Dolgozatában egy új tudományág a farmakogenetika alapkutatási szintű eredményeinek gyakorlati alkalmazására hívja fel a figyelmünket. A SZEOL versenysportolóit vizsgálva, különböző fenotípusokat mutat be. Riasztó, hogy pl. az oxidator típusú versenyzőre egy bétablokkoló szer halálos hatású le-

het, vagy véletlenül is doppinggyanússá válhat, annak ellenére, hogy a tiltott listán nem szereplő gyógyszert szed be. Tehát az edzőnek és maguknak a sportolóknak is tisztában kell lenniük fenotípusokkal és gyógyszerreakciójukkal.

A tanulmányokban grafikonok, táblázatok és ábrák segítik a gyors tájékozódást, és gazdag irodalmat mutatnak be a szerzők. E könyv a sportágak széles körének ad ösztönzést az edzésmódszereik megújítására és továbbfejlesztésére.

A testnevelés és a sport valamennyi területén dolgozó szakember érdeklődésére tarthat számot e most megjelent kötet.

DR. BOGNÁR LÁSZLÓ

Megemlékezés

SZABÓ KÁROLY
(1905—1988)

„Fiatal volt, sportosan öltöző, elegáns, kisportolt fiatalember, könnyen mosolygó, derűs természettel: mindenkor megközelíthető és segítő, jó hangú, dalos kedvű. Fegyelmezettsége volt a fegyelmező erő, s hangos szó nélkül érte el, amit akart. Modern szaktudása kiváló pedagógiai és szervező készséggel párosult." (Maller Sándor egy volt diákja, 1)

Ismét egy nagyszerű testnevelő tanárt, egy sokoldalú, kiváló szellemi és testi tulajdonságokkal rendelkező pedagógust ragadott el a halál, akit Patakon mindenki csak Kari bá-nak szólított.

1905. december 4-én született Kisújszálláson. Kitűnő gimnáziumi tanulóként már elsős korától magántanítványokat kellett vállalnia. 1919-ben ifjúmunkás szakszervezeti tag és osztálybizalmi. 1924-ben kitüntetéssel érettségizett. 1928-ig Budapesten a Tudományegyetem orvosi és jogi karán is tanult, a jogi abszolutóriumot már tanárként, 1943-ban szerezte meg. A Testnevelési Főiskolát 1928-ban fejezte be. Kiváló szellemi képességét bizonyította az is, hogy — később átmenetileg — latint és matematikát tanított.

Sárospatakon 1928. szeptember 1-én kezdte meg 55 évig tartó sportemberi pályafutását, hiszen 1983-ban még vívó szaktanácsadóként aktív volt a Tanítóképző Főiskola Spor Klub alkalmazásában. Nem kis feladat várt rá a nagyhírű elől, Kiss Elek után, aki 1879-től tanított a városban testnevelést.

Kari bácsi pályája szépen és töretlenül ívelt, s igen eredményesen alakult. Kinevezésével és munkásságával egy virágzó korszak folytatódott a testnevelés, a sport és a mozgalmi élet területén. 1940 ben Budapesten vívómesteri, 1943-ban Borsafüreden símesteri tanfolyamot végzett, s megszerezte az országos sportmester vizsgáztató bizottság oklevelét is. Szakoktató volt tornában, atlétikában. (Kevesen tudják, hogy az 1930-as években a Keresztény Ifjúsági Egyesület őt küldte volna ösztöndíjasként Springfieldsbe, de nem fogadta el, helyette Hepp Ferenc ment.)

1945 áprilisában megszervezte Patakon az első munkás sportegyesületet. 1947 áprilisától 1948. május 1-ig Budapesten volt a TF miniszteri biztosa, volt megyei tanulmányi felügyelő, a VKM osztályvezetője, a város, a járás és a megye több szervezetében edző, elnök és szaktanácsadó, de dolgozott városi SZB elnökként és diákotthoni igazgatóként is (2). 1945. március 1-től tagja volt a Szociáldemokrata pártnak, majd 1947-től az MDP-nek, 1946. augusztusától a pedagógusok szakszervezetének.

1956-ban megkapta Az Oktatásügy Kiváló Dolgozója, 1961-ben A Testnevelés és a Sport Kiváló Dolgozója kitüntetést. A pataki diákok Baráti Köre is méltóan emlékezett meg tevékenységéről.

1967-ben ment nyugdíjba. Mint óraadó tanár a Tanítóképző Intézetben, illetve edzőként a vívóknál dolgozott derekasan tovább.

1979. augusztus 30-án lett nagybeteg, de erős szervezete és nagyfokú akarata révén ismét sikerült megtanulnia járni és érthető módon beszélni. Mi — a kartársai és mindenki, aki ismerte — csodáltuk a 80. évéhez közeledő idős sportembert, aki hihetetlen önurallommal és élniakarással rótta a köröket az Iskolakert fái között...

Szakmai elképzeléseit már az 1931. szeptember 12-én tartott székfoglalói értekezésében ismertette (akkor még volt ilyen), amelynek témái most is aktuálisak: a testkultúra, az iskolai testnevelés és sport a testedzés fontossága, a tanórán kívüli testnevelési munka sokszínűsége, a nők testnevelésének kérdései, a test és szellem párhuzamos művelése (3).

Mindezek termékeny megvalósítása gyakorlati oktató-nevelő munkájában fellelhető. Sokoldalúságát mi sem bizonyítja jobban, mint azon sportágak tanítása és meghonosítása Patakon, amelyek az évenkénti sportbemutatókon szerepeltek: atlétika, torna, vívás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás. Mindezeken túl foglalkozott síeléssel, gyors- és műkorcsolyázással, jéghokival, úszással, vitorlázással, gyephokival, birkózással, boxolással, természetjárással, túrázással. (A vízi- és gyalogtúrákon — az akkori cserkészcsapatokkal — külföldre is eljutottak, például Lengyelországba és Ausztriába is.)

Országos sikereit főként síben és vívásban érte el, a pataki vívás tulajdonképpen a nevével fémjelezhető. Egyik tanítványa, Örley Szabolcs 1954-ben Olaszországban kardvívó ifjúsági bajnok volt. A tanórai és a tanórán kívüli áldozatkész munkája meghozta a kiváló sporteredményeket, tevékenysége nyomán a pataki diákok sok országos és más értékes bajnokságot nyertek.

„Korszerű szemlélet, korszerű anyag, korszerű pedagógiai elvek dicsérték... munkáját, amely gyakorlatban és elméletben is megelőzte korát." (4)

Kari bá egymagában is rendkívül színes sportéletet alakított ki, a kiváló környezeti feltételeket jól hasznosította. Sokoldalúsága, széles érdeklődése, magasfokú képzettsége és műveltsége — úgy vélem — a mai nemzedéknek is útmutatást adhat: minőségi sport csak a színvonalas és sokirányú tesnevelési munka nyomán képzelhető el.

Gyászjelentésében a következőket olvastuk: „Mens sana is corpore sano". Az „ép testben ép lélek" elve számára nem csupán idézet volt, hanem az egész életét és munkásságát átszövő realitás.

CSAJKA IMRE

Jegyzetek:

1. Dr. Maller Sándor beszéde, 1978. május
2. Sipos István gimnáziumi tanár temetési búcsúztatója, 1988. augusztus.
3. A sárospataki gimnázium évkönyvt az 1931/32. évről.
4. Ablonczy Bertalan: Kalokagathia Sárospatakon... A testnevelés tanítása 1982/4.

Sport és nyelv

KELL-E FÖLKIÁLTÓJEL A KELL IGE UTÁN?

Kedvenc lapom egy nyílt levelet tett közzé március 21-én, abban olvastam a következő mondatot: „Azt is alaposan meg kell vizsgálni, hogy a jelenlegi — megváltozott — közgazdasági környezetben egyáltalán *vállalják-e* a felkerülő csapatok bázisszervei a megnövekedett működési költségek finanszírozását!" (Népsport 3. lap.)

Jó hosszú mondat, ez tény, szerkezetileg azonban nem bonyolult. Rövid főmondattal kezdődik — ez kijelentő mondat —, amelyet tárgyi mellékmondat követ. A legvégén fölkiáltójel áll, ez bizony nem tetszik. Az alárendelő összetett mondatok végére ugyanis olyan írásjelet kell tenni, amilyen a főmondat végére kívánkozik. A fenti idézetben tehát pontot. Ez helyesírási alapev, bár nem eget-földet megrázóan szigorú. Olykor a mellékmondathoz illő írásjelet is jogosan odatehetjük az

egész mondat végére. Ebben az idézetben például maguk a levélírók emelték ki dőlt betűkkel az állítmányt, amely félreérthetetlenül jelzi a mellékmondat kérdő jellegét. A kérdőjel is elfogadható lehetne a mondat végén. Csak a fölkiáltójel nem. Mi lehet az oka annak, hogy mégis ezt választották a levél írói?

A *kell* ige okozta a zavart. A jelentésében fölszólítást, utasítást, parancsot véltek hallani a szerzők, ez késztette őket arra, hogy fölszólító mondatnak higgyék a főmondatot. Ezzel a „félrehallással" egyre gyakrabban találkozom a sajtóban. Íme még egy példa ugyanabból a levélből: „Igazi nevében is második osztály kell!" Pedig a *kell* kijelentő módban lévő igealak, így nem tesz egy kijelentést sem fölszólítássá. Pont jár annak a mondatnak a végére, amelyiknek a *kell* igealak az állítmánya.

Nem szabad lélektani befolyás hatására figyelmen kívül hagyni a helyesírás szabályait. Nem bizony! Mert akkor könnyen előfordulhat, hogy az igazi fölszólító mondat végére nem teszünk fölkiáltójelet, ha nem érezzük parancsoló erejű fölszólításnak. Ezért hibás a levél egy másik mondatának a végére tett írásjel: „A három csoportelső kerüljön az új, 16 csapatos NB II-be." Itt fölszólító módú igealak az állítmány, a mondat fölszólító mondat. A végére fölkiáltójelet kellett volna tenni a pont helyébe.

F. KOVÁCS FERENC

INHALT

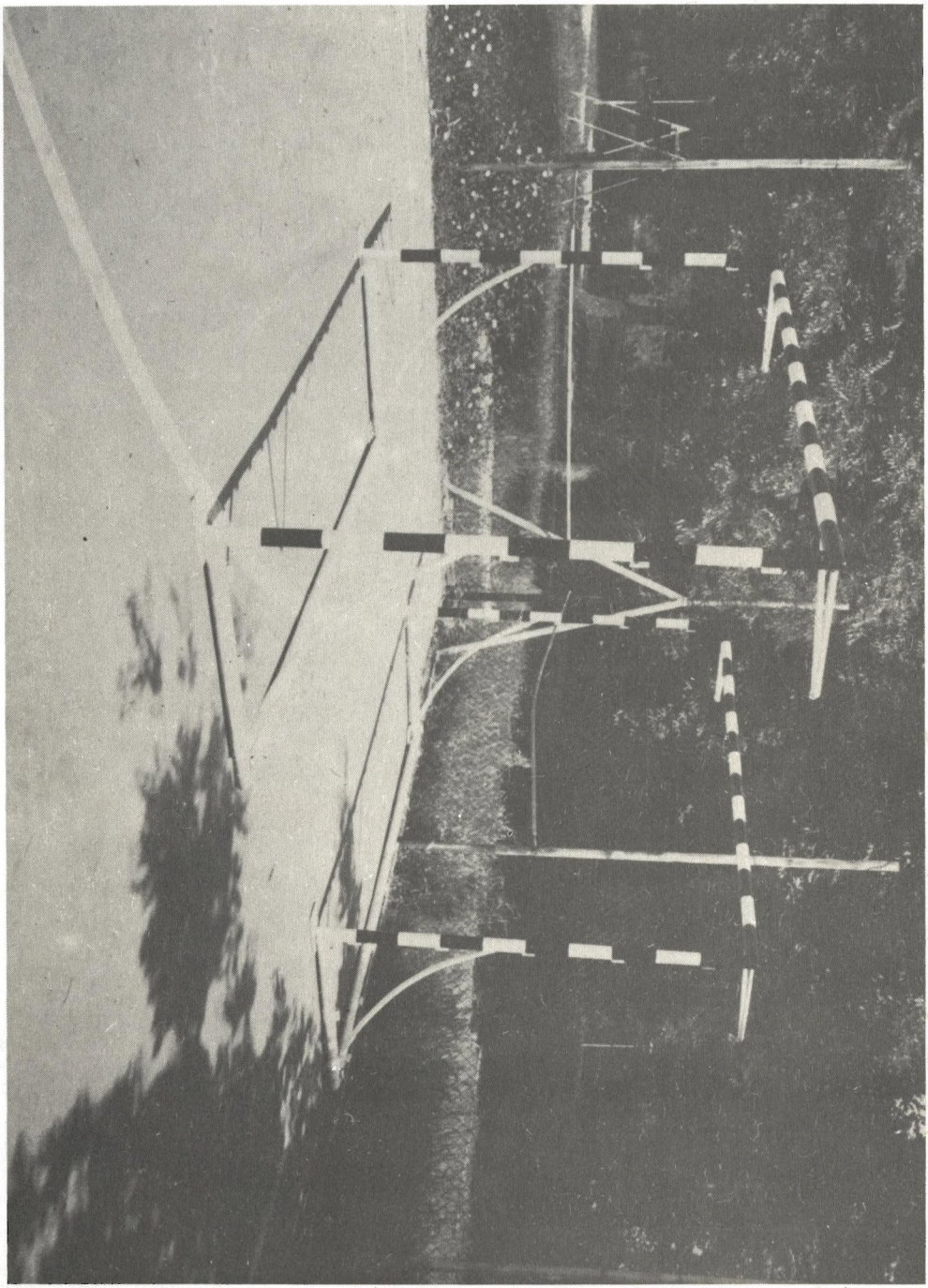
25 jähriges Jubileum der Zeitschrift „Körpererziehung" (Dr. Nagy Sándor) 1
Horánszky Nándor: Über die Lehrpläne für Körpererziehung in der Bürgerschule II. Teil 2
Dr. Nádasi Lajos: Übungen zur Entwicklung der Geschwindigkeit 11
Sikó Attila: Mögliche Knöchelverletzungen in der Körpererziesung-stunden und ihre Verhütung, die Ersthilfeleistung und die Nachbehandlung 13
Jánosi Éva: Die Rolle der Hangeräte und der Balancierungsübungen in der Entwicklung der kinästhetischen Perzeption II. Teil 17
Somorjai László: Ursprung nach ein Volksspiel 23
Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Gerlai Péter) 25
Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc)
Körpererziehung einst (Dr. Bognár László) 26
Zeitschriftenschau (Dr. Bognár László) 29
Buchbesprechung (Dr. Bognár László) ...29
Nachrichten (Dr. Csajka Imre) 31
Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc) 32

СОДЕРЖАНИЕ

25 Лет обучению физкультуры (Надь Шандор) 1
Хорански Н.: Об учебной программе по физкультуре гражданских шксл II. 2
Др. Надаши Л.: Упражнения для развития быстроты 11
Шико А.: Поражения лодыжек на уроках физкультуры, их предотвращение, оказание первой помочи и процедуры 13
Янощи Е.: Роль ручныл орудий и упражнений по балансу в развитии кинестетического восприятия III. 17
Йдеи , новинки (Балаж О., Герлаи П. Луксич Е.) 25
Физкультура когда-то (Др. Богнарь Л.) 26
Обзор журналов (Др. Богнарь Л.) 29
Новости (Др. Чайка И.) 31
Спорт и язык (Ф. Ковач Ф.) 32

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1087 Budapest VIII., Könyves Kálmán krt. 48—52. Telefon: 1-344-500/288 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.
Megjelenik: évente hatszor.

Unilev Nyomda, Eger. 89 3677
Felelős vezető: Ujjady István.

7.–Ft